

郷土料理教室

～長崎市食生活改善推進員～

◎長崎ヒロス

材料(6人分)

豆腐(木綿)	1.1/8丁
人参	90g
ごぼう	120g
きくらげ	1.1/2枚
絹さや	6枚
A { 片栗粉	大さじ3
塩	小さじ3/4
長芋	100g
揚げ油	適宜
サラダ菜	6枚
{ おろししょうが	小さじ1.1/2
しょうゆ	大さじ1.1/2

1人分の栄養価

エネルギー	216 kcal
たんぱく質	6.4g
脂質	15.3g
食塩相当量	1.4g

<作り方>

- ① 豆腐はつぶして皿にひろげ、電子レンジで2分間加熱する。
- ② 人参はみじん切り、ごぼうは小さめのさがき、きくらげは水につけて戻し、絹さやとともに1cm長さのせん切りにする。
- ③ 長いものは皮をよく洗い、皮つきのままおろし金でおろす。
- ④ ポウルに、①と②、Aを入れてよく混ぜる。③も加え、さらによく混ぜる。
- ⑤ ④を12等分して、濡れた手で形よく小判形に丸める。
- ⑥ 170℃の揚げ油できつね色になるまで揚げる。
- ⑦ 器にサラダ菜をしき⑥をのせ、おろししょうがとしょうゆを混ぜ、添えていただく。

◎カーストース風

材料(6人分)

食パン(6枚切×1.1/2枚)	90g
A { 卵黄	1.1/2個分
小麦粉	小さじ1.1/2
砂糖	40g
水	180ml
しょうが汁	小さじ1.1/2

<作り方>

- ① パンは1枚を4等分する。
- ② Aを小鍋に入れて沸騰させしばらく煮詰めしょうが汁を加える。
- ③ 卵黄と小麦粉を混ぜ衣をつくり①をくぐらせて②のしょうがシロップの鍋に入れ、火を通す。(片面3~4秒)
- ④ 器に取り分ける。

1人分の栄養価

エネルギー	88 kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	2.4g
食塩相当量	0.2g

◎ はなはじき

材料 (6 人分)

	ほうれん草 (3/4 束)	150g
	小ねぎ	1.1/2 束 (120g)
	もやし	75g
	しらたき	90g
	無頭えび (6 尾)	60g
A	塩	少々
	酒	大さじ 1.1/2
E	酢	大さじ 1.1/2
	米みそ	大さじ 3
	砂糖	大さじ 1.1/2
	みりん	大さじ 1
	湯	大さじ 3
	粉からし	小さじ 3/4

<作り方>

- ① ほうれん草はサッと茹で、水にさらした後固く絞り 3cm 長さに切る。もやしも茹でる。
- ② 小ねぎは根を切り、茹でて 1 本ずつ結ぶ。しらたきも茹で、食べやすい長さに切る。
- ③ エビは背わたを取り、A でサッと茹で殻をむいたあと、厚みを半分にして 2 枚にする。
- ④ B で酢みそを作る。
- ⑤ 全ての材料を彩りよく皿に盛り、食べる直前に酢みそをかけていただく。

1 人分の栄養価

エネルギー	62 kcal
たんぱく質	4.1 g
脂質	0.5 g
食塩相当量	0.6 g

◎ じゃがいものだんご汁

材料 (6 人分)

	じゃがいも	450g
	片栗粉	大さじ 2
	干しいたけ (中葉)	3 枚
	だし汁	750ml
	水	900ml
	削り節	15 g
	しいたけ戻し汁	150ml
	塩	小さじ 1/3
	薄口しょうゆ	大さじ 1
	貝割れ菜	1/3 パック

<作り方>

- ① じゃがいもは皮をむいておろし金でおろし、ふきんで包んで水気をしっかり絞る。このとき絞り汁はボウルに入れておく。ボウルの底にでんぷんが沈殿したら上澄みを捨てる。
 - ② ①のおろしじゃがいもと沈殿したでんぷん、片栗粉を合わせてよく混ぜ、小さく丸めて団子にする。
 - ③ 干しいたけは戻して石づきをとり、薄切りにする。
 - ④ 鍋にだし汁、戻し汁と③を入れ、塩、薄口しょうゆで調味しておく。
 - ⑤ ④に②の団子を入れよく火を通し、器に盛って貝割れ菜をのせる。
- ※ じゃがいも団子は調味した汁に入れること。

1 人分の栄養価

エネルギー	76 kcal
たんぱく質	2.3 g
脂質	0.3g
食塩相当量	0.9g

◎淡雪かん(参考料理)

(6人分)

卵白	1 個
粉寒天	2g
砂糖	50g
水	120ml

1 人分の栄養価

エネルギー	35 kcal
たんぱく質	0.6 g
脂質	0.0 g
食塩相当量	0.0g

<作り方>

- ① ボウルに卵白を入れ泡立てる。
- ② 固く泡立ってきたら、砂糖を2回に分けて入れる。
- ③ 鍋に水を入れ粉寒天を加える。混ぜながら中火にかける。沸騰したら2分間混ぜ続ける。
- ④ ①に③を加える。よく混ぜ合わせ、型に入れ冷やし固める。固まったら、切り分けて器に盛り付ける。