



なすのみそ煮 (エネルギー) 80Kcal (塩分) 0.8g

材料(4人分)

なす…300g グリーンアスパラ…100g いりこ…15g
 サラダ油…大さじ1 こんにゃく…1/4枚 赤唐辛子…1本

A 水…150cc 砂糖…小さじ2
 酒…大さじ1 赤味噌…大さじ1

作り方

- ①なすはたて割にし、4cm位に切り、皮に網目状に切り目を入れ、水にさらす。
- ②茹でたグリーンアスパラを斜め切りにし、いりこはワタと頭を外してさく。
- ③こんにゃくは、熱湯をかけて表面に網目状に切れ目を入れてさらにさいの目に切る。
- ④鍋に油を熱し、なすを炒め、水・いりこ・こんにゃくを入れて5分程煮て、Aを加えて、煮汁がなくなるまで煮る。
- ⑤種を取って小口切りにした赤唐辛子とグリーンアスパラを飾る。

揚げだしなす (エネルギー) 174Kcal (塩分) 0.9g

材料(4人分)

なす…400g 片栗粉…適量 大根…200g 小ねぎ…2~3本

A 薄口醤油…大さじ1 みりん…大さじ1 だし汁…150cc

揚げ油…適量

作り方

- ①なすは1.5cm程の輪切りにして、切り口に片栗粉をつけ、油で揚げる。
- ②Aをひと煮立ちさせる。
- ③なすを器に盛り、大根をおろして、なすの上に添え、だしをかけて小ねぎの小口切りを天盛りする。



はじめに

郷土料理

ご飯物

焼き物



ゴーヤの佃煮 (エネルギー) 75Kcal (塩分) 1.2g

材料(4人分)

ゴーヤ…250g しらす干し…10g
 A [三温糖…50g～80g 醤油…大さじ1
 薄口醤油…大さじ1 米酢…40cc]
 かつお節…5g 白炒りごま…大さじ1と1/2

作り方

- ①ゴーヤをたて半分に切り、種・わたを取り除き厚さ5mmにスライスし湯通しして、硬く絞る。
- ②鍋にAを入れ煮立てゴーヤとしらす干しを入れて煮汁がなくなるまで煮つめる。
- ③火を止め、かつお節を入れ残りの水分を吸わせ、最後にごまを入れる。

煮物

こんぶとさつまいものうま煮

(エネルギー) 147Kcal (塩分) 1.5g

材料(4人分)

切りこんぶ(生)…50g さつまいも…200g
 サラダ油…小さじ1 水…1カップ 醤油…大さじ2
 みりん…大さじ1

作り方

- ①こんぶは3～4cm長さに切る。さつまいもは皮のまま1cm厚さの半月切りにし、さっと洗ってざるにあげる。
- ②なべに油を熱してこんぶを炒め、なべ底に広げてさつまいもをのせ、水と醤油とみりんを加える。煮立ったら落しぶたをし、いもが柔らかくなるまで中火で10～12分煮る。



炒め物

和え物

サラダ

汁物

漬物

お蒸しパンと
おやき

おやつ



白菜と油揚げの煮浸し

(エネルギー) 46Kcal (塩分) 1.3g

材料(4人分)

白菜…400g 油揚げ…1枚
 A [だし汁…2カップ 酒…大さじ2 みりん…大さじ1
 塩…小さじ1/2 薄口醤油…大さじ1]
 柚子…適宜

作り方

- ①白菜は幅1cmに切る。油揚げは湯通しし、長さ2～3cm幅1cmの短冊に切る。
- ②Aに、油揚げを入れて煮立てる。
- ③②に白菜を加えてしんなりするまで煮、火を止める。
- ④柚子の絞り汁を加えて器にもり、ゆず皮をあしらう。
 ※あつあつはもちろん、さめても美味しい一品です。お酒にも合いますよ。