

花園支部担当回（郷土料理）

1食分の栄養量（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
699	23.7	16.7	120.8	207	3.5	3.1

<準備>

1) だしをとる（だしパックでもよい）

水 1000ml 昆布 10g

食物繊維 9.9g



すいとん（つみっこ）（支部考案レシピ）

作り方

すいとんは生地を水分やや多めに柔らかく作ると、ゆでたあとも柔らかく食べられます。

材料（4人分）

大 根	60g
人 参	20g
ぶなしめじ	1/2株（60g）
ね ぎ	1/2本（60g）
油揚げ	1枚（20g）
鶏もも肉	60g
しょうゆ	大さじ1杯半
だし汁（昆布）	1000ml
小麦粉	2カップ
片栗粉	1カップ
水	1カップ

1) すいとんのタネを作る。

ボウルに小麦粉と片栗粉を合わせ、水を3回くらいに分けて入れ、混ぜ合わせて耳たぶくらいの硬さになるまでこねておきます。

2) 大根、人参はいちょう切りにし、ぶなしめじは小房に分けて、だし汁を入れた鍋で煮ます。

3) 油揚げはお湯をかけて油抜きし、縦半分にし、1cm幅に切ります。鶏もも肉は指先大くらいの大きさに切り、2の鍋に入れてアクを取りながら、肉に火が通るまで煮ます。

4) ねぎは1cm幅の斜め切りにして、具材の最後に入れる。

5) 1のすいとんをスプーンで一口大にすくい、2の鍋に入れます。すいとんが浮かび上がってきてから、さらに5分程度煮る。しょうゆを入れてひと煮立ちさせたら完成です。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
344	9.5	5.5	65.1	55	1.0	1.4



豚肉のみそだれ包み焼き

作り方

材料（4人分）

豚肩ロース肉	120g
み そ	小さじ2
甘 酒	大さじ1
生しいたけ	4個（80g）
パプリカ（赤）	60g
ブロッコリー	60g
食塩	1.2g

1) みそだれを作る。みそと甘酒を混ぜ合わせる。

2) 1に食べやすい大きさに切った豚肩ロース肉を漬け込みます。

3) 生しいたけは傘に飾り切りを入れる。パプリカは縦に包丁を入れて種を取り出したあと8等分に切ります。

4) ブロッコリーは小房に分け硬めにゆでておく。

5) アルミホイルを広げ、みそだれがついたままの肉、軽く塩を振った野菜を盛りつけ、包む

6) フライパンに5を乗せ、ホイルが1/3浸かるくらい水を注いで、火力を調整しながら15分程度蒸し焼きする。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
96	7.4	6.2	5.0	13	0.7	0.7



豆腐の味噌田楽

材料（4人分）

木綿豆腐	200g
片栗粉	大さじ1
ー 味 噌	小さじ2
さとう	小さじ4
ー みりん	大さじ1
しその葉	4枚

作り方

- 1) 木綿豆腐はペーパータオルに包んでまな板などを使って重しをしてかるく水気を切っておく。
- 2) Aの材料をまぜて火にかけ、ひと煮立ちさせる。（甘味噌）
- 3) 水分を絞った木綿豆腐は、4等分（人数分）に切り分け、面に片栗粉をまぶしてから、上面に2の甘味噌を塗る。
- 4) グリルや魚焼き器を弱火にして、表面が焦げ過ぎないように注意しながら、5～10分焼く。
- 5) しその葉の上に盛りつける。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
76	3.9	2.7	9.2	52	0.9	0.4



ねぎめた（支部考案）

材料（4人分）

ねぎ	240g
蒸しかまぼこ	20g
すりごま	大さじ2（12g）
みそ	小さじ2
酢	小さじ2と1/2
砂糖	小さじ4
からし（粉）	0.4g



ねぎは蒸して使うことで、栄養分やうま味が凝縮されて、味わい深い一品になります。

作り方

- 1) ねぎは5センチ長に切り、蒸気の出ている蒸し器の中にざるのまま投入して軟らかくなるまで蒸す。
- 2) 蒸しかまぼこは、薄めの拍子切りにする。
- 3) すりごま、みそ、酢、砂糖、からし粉は計量し、よく混ぜ合わせておく。
- 4) 蒸したねぎを、2の蒸しかまぼこ、3の調味料と合わせて和えて、出来上がり。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
62	2.4	1.9	9.9	62	0.6	0.5



りんごとサツマイモの茶巾絞り

材料（4人分）

りんご	80g
レモン汁	小さじ2
はちみつ	大さじ2
サツマイモ	240g

作り方

- 1) りんごはよく洗って皮付きのまま薄切りにし、鍋に入れ、総量の半分が浸かる水量とレモン汁、はちみつで、汁気が少なくなるまで煮つめる。（りんごから水分が出るので水は少なくてもOK）
- 2) サツマイモは厚さ2cm程に切り、厚めに皮をむき、10分程水にさらしてから、かぶるくらいの水で茹でる。
- 3) 竹串がさっと通るほどやわらかくなったら、ゆで汁を捨てて、マッシャーやすりこ木でつぶす。
- 4) 3に1を加え、さっくり混ぜ合わせてから4等分にして布巾または、ラップで絞るように形を整えて出来上がり。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
121	0.5	0.4	31.6	25	0.3	0.1

