

呉市の郷土料理レシピ

もぶりめし

材料 分量(4人分)

米	2合
人参	40g
ごぼう	40g
干しいたけ	4枚
むきえび	40g
きぬさや	20g
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
出し汁	1/2カップ
塩こんぶ	少々

作り方

- ① 干しいたけは水で戻し、人参、しいたけをせん切りにし、ごぼうをささがきにする。
- ② むきえびは背わたを取る。
- ③ 鍋にみりん、しょうゆ、出し汁と①②を入れ煮汁がなくなるまで煮る。
- ④ ③をザルに上げ、水気を切る。
- ⑤ 炊きあがったご飯をすし桶にとり、④と塩こんぶを混ぜ合わせる。
- ⑥ 茹でたきぬさやをせん切りにして、もぶりめしの上に飾る。



主食1.5つ
主菜1.5つ



1人分 エネルギー330kcal
たんぱく質9.5g、塩分0.7g

わけぎのいりこみそ和え

材料 分量(4人分)

わけぎ	大1束
酒	カップ1/3
いりこみそ	カップ1/4
酢	大さじ2
砂糖	大さじ2

作り方

- ① わけぎは水にしばらくつけて洗い、3cmくらいに切る。
- ② わけぎを鍋に入れて酒を入れ、弱火で3分くらい煮る。
- ③ いりこみそ、酢、砂糖、わけぎを煮た汁を合わせ、わけぎを和える。



副菜1つ



1人分 エネルギー87kcal
たんぱく質4.2g、塩分1.2g

いぎす豆腐

材料 分量(4人分)

乾燥いぎす	30g
生大豆粉	40g
水	カップ3.5
酢	小さじ1
しょうゆ	大さじ1

作り方

- ① いぎすをボールに入れ、水をたっぷり入れて手早く洗い、4回ほど繰り返してしっかり絞る。
- ② 鍋に生大豆粉、水を入れてとかしておく。
- ③ ②に①のいぎすと酢を入れて中火弱で15分くらいかき混ぜながら煮る。しょうゆを入れて火を止め、少しあら熱をとって流し器に入れ固める。



1人分 エネルギー59kcal
たんぱく質5.1g、塩分1.0g

★酢みそ、いりこみそ、生姜、しょうゆ等で食べてください

肉じゃが

材料 分量(4人分)

玉ねぎ	大1玉
じゃが芋	4~5こ (500g)
糸こんにゃく	1袋
牛肉薄切り	200g
サラダ油	適量
砂糖	大さじ3
しょうゆ	大さじ4
酒	大さじ4
水	1カップ

作り方

- ① 玉ねぎは大き目のせん切り。じゃが芋は皮をむき乱切り。糸こんにゃくは、さっと熱湯に通し3cmくらいに切る。牛肉は3cmくらいに切る。
- ② 厚手の鍋にサラダ油を入れ、牛肉を入れて炒める。調味料(砂糖・しょうゆ・酒・水)を入れ糸こんにゃくを加える。煮立ったらじゃが芋・玉ねぎを加え具材がやわらかくなるまで中火で煮る。



主菜2つ
副菜2つ



1人分 エネルギー303kcal
たんぱく質14.5g、塩分2.7g

郷原の城山煮

材料 分量(4人分)

大豆	50g
かえりいりこ	40g
砂糖	大さじ3
酒	25cc
しょうゆ	25cc
ごま	10g

作り方

- ① 大豆を一晩水に浸け、半日乾かした大豆を最初は強火、大豆が浮いてくると弱火でじっくりカリカリになるまで揚げる。
- ② いりこは軽く油通しする。砂糖・しょうゆ・酒を混ぜ合わせ煮詰める。
- ③ ②に大豆といりこを絡ませる。
- ④ 好みて山椒を入れ、仕上げにごまを振って出来上がり。



主菜2つ



小鉢1杯 1人分 エネルギー140kcal
たんぱく質11.9g、塩分1.3g

いりこみその作り方

材料・いりこ・中みそ

- 作り方 ① いりこをさいて、フライパンでしっかりいる。
② ①をすり鉢に入れ、しっかりすって粉にする。
③ ②に中みそ(いりこの粉の約3倍)を加え、合わせる。
酢・砂糖を加えて酢みそに仕上げ、いぎす豆腐や葉野菜、きゅうりにかけて食べるとおいしいです。

家族団らんの食事は、家族の絆を深め「心の栄養」につながります。

家族そろって食卓を囲む時間を持ち、食事中はテレビをつけなくて会話を楽しみましょう。



毎月19日は食育の日

呉市保健所 健康増進課
西保健センター ☎25-3542
東保健センター ☎71-9176