

こども料理教室～郷土料理を学ぼう!～

～長崎市食生活改善推進協議会 外海支部～



◎浦上そばろ

材料	分量（1人分）	作り方
豚肉（肩脂なし）	160 g	① 豚肉、かまぼこ、こんにゃく、にんじんはせん切り、ごぼうはさがきにする。 ② 椎茸は水で戻してせん切りにし、戻し汁は取っておく。 ③ いんげんは、色よく茹でて斜めのうす切りにする。 ④ 鍋に油を熱し豚肉を炒め、もやしといんげん以外の具材を加えてさらに炒める。 ⑤ ④に椎茸の戻し汁を加え、ひと煮立ちしてAの調味料で味付けをする。最後にもやしを加えてさっと煮る。 ⑥ 器に盛り、いんげんを散らす。
ごぼう	50 g	
こんにゃく	100 g	
もやし	100 g	
人参	30 g	
干し椎茸	（4枚）8 g	
さやいんげん	20 g	
揚げかまぼこ	40 g	
サラダ油	小さじ2	
椎茸戻し汁	100 ml	
A	砂糖	小さじ4
	薄口しょうゆ	大さじ2
	酒	大さじ2

（1人分の栄養価）

エネルギー： 146 kcal たんぱく質： 10.2 g 脂 質 ： 6.4 g

食塩相当量： 1.9 g

◎さらさ汁

材料	分量（4人分）	作り方
しらす干し	20 g	① かまぼこ、ちくわ、豆腐は1 cm角に切る。 ② 鍋に分量の水としらす干しを入れ、沸騰したら火を止め。白みそを溶き入れる。 ③ ②に①の具材を入れて火にかけ、沸騰寸前に止める。小口切りした小ねぎを散らす。
水	500 ml	
みそ（白みそ）	40 g	
木綿豆腐	100 g	
ちくわ	20 g	
板つきかまぼこ	20 g	
小ねぎ	10 g	

（1人分の栄養価）

エネルギー： 55 kcal たんぱく質： 5.0 g 脂 質 : 1.2 g
 食塩相当量： 1.2 g

◎みかんラッシー

材料	分量（4人分）	作り方
みかんジュース	500 ml	① ボウルにヨーグルトと砂糖を入れ、みかんジュースを少しずつ注ぎながら、泡だて器で混ぜる。 ② グラスにつぎ分ける。
プレーンヨーグルト	200 g	
砂糖	小さじ2	

（1人分の栄養価）

エネルギー： 89 kcal たんぱく質： 2.1 g 脂 質 : 1.4 g
 食塩相当量： 0.1 g

◎素ぶくれ饅頭

材料	分量 (30～40 個分)	作り方
小麦粉 牛乳 A [ドライイースト 砂糖 塩 片栗粉	1 kg 600 ml 12 g 150 g 大さじ 1 適宜	① 人肌に温めた牛乳に A の材料を入れて、よく混ぜる。 ② 小麦粉に①を入れ、よくこねる。 ③ ②にしばらく濡れ布巾をかぶせ、ねかせる。(夏場は 15 分程度) ④ ③が発酵し始めたらもう一度こねて、手につかないように片栗粉をまぶしながら、4 cm 位の大きさ(好みの大きさでよい)に丸めて、しばらくおく(夏場は 15 分程度)。 ⑤ 2 cm 程の間隔に並べて、蒸し器で 15 分程蒸らす。
<u>ポイント</u> 生地をねかせる時間は、気温により夏場は短く、冬場は長く変わってくる。生地の膨れ具合で判断が必要となる。		

(素ぶくれ饅頭 30 個作った場合の 1 個分の栄養価)

エネルギー： 152 kcal たんぱく質： 3.3 g 脂 質 : 1.2 g
食塩相当量： 0.6 g

(素ぶくれ饅頭 40 個作った場合の 1 個分の栄養価)

エネルギー： 114 kcal たんぱく質： 2.5 g 脂 質 : 0.9 g
食塩相当量： 0.5 g