



栄養士さんが教える『鹿児島の郷土料理』



油そば

材料 (1人分)

- そうめん(乾) 50 g
- にら 20 g
- いりこ 7 g
- しめじ 20 g
- 人参 10 g
- ごま油 3 g
- みりん 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1

作り方

- ①にらは2cm長さに、人参は千切りにする。
- ②しめじは石づきを取りほぐしておく。
- ③ごま油を熱し、いりこを炒って、人参、しめじを入れる。
- ④みりん、しょうゆで調味して、にらを加える。
- ⑤茹でたそうめんを入れて混ぜる。



郷土料理や行事食など、地域に根ざした伝統的な食文化は、その土地の産物を使って作られ、食べ継がれてきたものです。食生活は多様化してきていますが、食文化を大切に、地産地消を心がけるようにしましょう。

また、郷土料理をいただく際も、主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスが偏らないようにしましょう。

〔エネルギー：344kcal 脂質：8.2 g〕
〔たんぱく質：14.7 g 食塩：2.8 g〕

かいのこ汁



材料 (1人分)

- ゆで大豆 10 g
- 干し椎茸 0.5 g
- ごぼう 10 g
- こんにゃく 5 g
- かぼちゃ 10 g
- 人参 5 g
- うすあげ 5 g
- 味噌 5 g
- だし汁 150 cc
- 油 少々

作り方

- ①干し椎茸はもどして薄く切る。
- ②ごぼう、こんにゃく、かぼちゃ、人参、うすあげは1cm角くらいに切る。
- ③鍋に油を熱して①②を炒めてだし汁を加えてやわらかく煮る。
- ④ゆで大豆を加え、味噌を入れて調味する。

きゅうりと玉ねぎの酢の物

材料 (1人分)

- きゅうり 50 g
- 玉ねぎ 10 g
- 甘酢 10 cc

※甘酢の作り方

酢：砂糖：塩 = 1ℓ：300g：100g

作り方

- ①きゅうりは輪切りにして流水で洗い、水気をきっておく。
- ②玉ねぎは薄くスライスし、水にさらしておく。
- ③①②を甘酢で和える。