

栄養士さんが教える 『身体が喜ぶハッピーレシピ』



～地元の食材で作る郷土料理～

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：435kcal 脂質：14.2 g
たんぱく質：18.7 g 食塩：2.4 g



✂ さつますもじ

材料（4人分）

米…………… 2合	卵…………… 1個
かまぼこ …… 50g	さつま揚げ …… 50g
鶏ささみ …… 120g	人参…………… 50g
干し椎茸 …… 2枚	ごぼう …… 50g
きくらげ …… 2枚	
切干大根 …… 30g	
いんげん …… 10g	
みりん …… 大さじ2	
しょうゆ …… 大さじ1	

甘酢の材料
酢…………… 30cc
砂糖…………… 10g
塩…………… 3g

作り方

- ① ご飯を炊いて、甘酢を入れて酢飯を作る。
- ② 卵は錦糸卵にする。
- ③ 材料を小さく切り、みりとしょうゆで味を調える。
- ④ ①に③を加えて混ぜる。
- ⑤ 器に盛り付け、錦糸卵といんげんを飾る。



さつますもじとは…

「すもじ」とは、古い宮中の女房言葉で「ちらしずし」のことを表します。

さつますもじは、身近でとれる季節の食材等を使ってつくる混ぜ寿司として古くから親しまれてきました。

春の節句やお正月といったお祝いの席に欠かせない料理の一つです。



✂ へちまのソーメン汁

材料（4人分）

そうめん（乾）… 80g	へちま …… 40g
にら…………… 15g	だし汁 …… 400cc
みりん …… 12cc	しょうゆ …… 12cc

作り方

- ① そうめんは茹でておく。
- ② へちまは皮を厚くむき、1cm幅に切る。ニラは2～3cmに切る。
- ③ だし汁をみりとしょうゆで味を調べ、②を加えて加熱する。
- ④ 器にそうめんを盛り、③をかける。

✂ もずくの酢の物

材料（4人分）

もずく…………… 120g	甘酢の材料
きゅうり …… 20g	酢…………… 15cc
にんにく …… 少々	砂糖…………… 3g
	塩…………… 1.5g

作り方

- ① もずくは水気をきる。
- ② きゅうりは薄くスライスする。
- ③ 甘酢とすりおろしたにんにくでもずくを和える。
- ④ 器に盛り、上からきゅうりをかざる。



お問い合わせ先
肝付町役場 健康増進課
☎ 0994 (65) 8412