

「地元でとれる野菜と魚を食べよう」献立



みそつつき (豊浦町室津地区の郷土料理)

● 材料 (4人分)

アジの干物	120g (2尾)	
小ネギ	40g	
A {	みそ	大さじ6
	砂糖	大さじ2
	酒	大さじ2

● 作り方

- ① アジの干物を焼き、小骨を取ってから身をほぐす。
- ② 小ネギは小口切りにし、一部を飾り用に取り分けておく。
- ③ すり鉢にAを入れてよくすり合わせる。その後①と②を加え、混ぜ合わせてから小鉢に盛る。
- ④ 取り分けておいた小ネギを散らす。



● 下関産の食材

アジ・小ネギ

● 味・作り方の特徴、PR

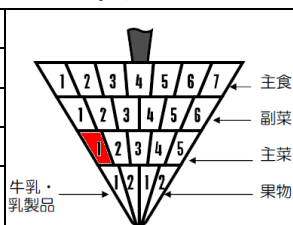
おかずが少ない時に、身近にある干物を使って作り、食べていた惣菜です。

干物とみそを使った、海辺の常備菜の一つです。

● 一人分栄養価

エネルギー	116 kcal	主食	0 っ(SV)
たんぱく質	7.0 g	副菜	0 っ(SV)
脂質	3.0 g	主菜	1 っ(SV)
炭水化物	13.5 g	果物	0 っ(SV)
ナトリウム (食塩相当量)	1275 mg 3.3 g	牛乳・ 乳製品	0 っ(SV)

● 食事バランスガイド



提供：下関市食生活改善推進協議会

っ(SV)とは、食事の提供量の単位のことです