

「地元でとれる野菜と魚を食べよう」献立



野菜

魚

ゴーヤのつみれ汁

● 材料 (4人分)

イワシ (すり身)	80 g	
小ネギ	20 g	
ショウガ	15 g	
片栗粉	大さじ 1/2	
ゴーヤ	160 g	
片栗粉	大さじ 1 と 1/2	
水	1リットル	
A {	薄口しょうゆ	小さじ 1
	中華スープの素	小さじ 1
	塩	少々
	コショウ	少々
ごま油	小さじ 1	
カイワレ菜	適宜	
粉山椒	あれば少々	

● 下関産の食材

イワシ・ゴーヤ・ショウガ・小ネギ

● 味・作り方の特徴、PR

秋にとれる脂ののったイワシをゴーヤに詰めて、中華スープの椀種にしました。(豚ミンチでも美味しくいただけます)

イワシ、アジ、サンマ、サバなどの青魚は血液の流れをサラサラにする効果があり、積極的に食べたい素材です。

● 作り方

- ① イワシのすり身に、小ネギの小口切り、ショウガのすりおろし、片栗粉を入れ、ねばりが出るまで混ぜ合わせる。
- ② ゴーヤは1人分が2切れになるように輪切りにして、種とワタを取り除いた後、水にさらしておく。
- ③ ゴーヤの内側に片栗粉(大さじ1)をまぶす。その中に①を詰める。表面に片栗粉(大さじ1/2)をつけておく。
- ④ 鍋に水を入れて沸騰させ、③を入れてゴーヤが柔らかくなるまで煮た後、Aを加えてごま油を入れる。
- ⑤ 器に盛りつけ、カイワレ菜を添え、あれば粉山椒をふる。

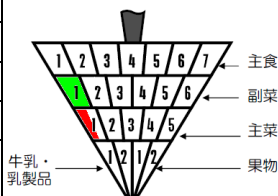


● 一人分栄養価

エネルギー	80 kcal
たんぱく質	4.9 g
脂質	3.8 g
炭水化物	6.7 g
ナトリウム (食塩相当量)	436 mg 1.1 g

● 食事バランスガイド

主食	0 づ(SV)
副菜	1 づ(SV)
主菜	0.5 づ(SV)
果物	0 づ(SV)
牛乳・乳製品	0 づ(SV)



提供：下関市食生活改善推進協議会

づ(SV)とは、食事の提供量の単位のことです