

きょうどりょうり つく
 ~郷土料理を作ってみよう~

- <主食> どんどろけめし
 <主菜> 目玉焼き
 <汁物> キャベツとわかめのみそ汁
 <おやつ> 人参と黄桃のヨーグルトゼリー



どんどろけめし (4人分)

<ざいりょう>	<つくりかた>
豆腐 400g	① 豆腐は水気を切る。
米 300g	② 米は洗ってざるにあげておく。
干しいたけ 4枚	③ 干しいたけは水で戻し、せんぎりにする。
糸こんにゃく 50g	④ 糸こんにゃくはサッとゆで、ざくぎりにする。
ごぼう 50g	⑤ ごぼうはささがきにして水につけ、アクぬきをし、水気をきっておく。
人参 50g	⑥ 人参と油揚げは2cmのせんぎりにする。
油揚げ 30g	⑦ 鍋に油をひき、①を手でくずしながら入れ、色が少しくま
サラダ油 大さじ1	で炒める。
酒 大さじ2	⑧ ⑦の鍋に、③~⑥を加えてサッと炒め、酒と薄口しょうゆを
薄口しょうゆ 大さじ2	加えて少し煮る。ザルにあげ煮汁と具に分けておく。
だし汁(干しいたけの戻し汁) 2カップ	⑨ 炊飯器に②を入れ、⑦の具を加えて混ぜる。さらに、煮汁と
ねぎ 50g	だし汁を合せて450mlにしたものを入れて、普通に炊く。
	⑩ ねぎを小口切りにし、炊きあがったごはん



※「どんどろけ」は方言で「雷」のこと。油をひき、熱したフライパンに豆腐を入れると、「雷」のような音が響くのが、この名前の由来です。

目玉焼き (4人分)

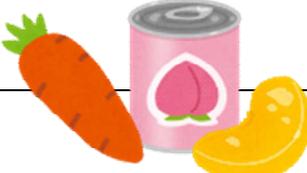
<ざいりょう>	<つくりかた>
卵 4こ(200g)	① フライパンを熱して油を引き、卵を割り入れる。
サラダ油 小さじ2	② 白身が固まってきたら、卵の表面に水をかけ、すぐに蓋
水 大さじ2と2/3	をして中火で30秒程蒸し焼きにし、火を止める。
塩 少々	③ 付け合わせの野菜を一緒に器に盛り付け、塩、こしょうを
こしょう 少々	ふる。
レタス 4枚(80g)	
きゅうり 60g	
プチトマト 4こ(40g)	



キャベツとわかめのみそ汁 (4人分)

<ざいりょう>	<つくりかた>
<p>キャベツ 100g 油揚げ 1/2枚 (15g) カットわかめ 2g だし汁 3と1/2カップ 昆布 7g かつおぶし 14g みそ 40g</p>	<p>① 鍋に分量よりも少し多めの水を入れ、昆布を漬けておく。 ② キャベツは短冊切りにする。 ③ 油揚げは縦半分に切り、短冊切りにする。 ④ わかめは水に戻す。 ⑤ ①の鍋を火にかけ、鍋底に泡が出てきたら昆布を取り出し、かつおぶしを加えて、沸騰したらすぐに火を止め、そのまま静かに1~2分置き、かつおぶしを網じゃくしですくい取る。 ⑥ 鍋に②を入れて火にかけ、煮えたら③を入れて少し煮て、④を加える。 ⑦ 最後にみそを加え、ひと煮立ちさせる。</p>
	

人参と黄桃のヨーグルトゼリー (4人分)

<ざいりょう>	<つくりかた>
<p>人参 1/2本 A 水 1/2カップ スkimミルク 大さじ3 砂糖 大さじ3 レモン汁 大さじ1/2 B 粉ゼラチン 5g 水 大さじ2 黄桃 (缶詰) 2切 (90g) プレーンヨーグルト 100g ミント 適宜</p>	<p>① 人参は薄切りにして、柔らかく茹でる。 ② Aは合わせて混ぜておく。 ③ Bは合わせてふやかし、湯せんで溶かしておく。 ④ ①、黄桃の半量、②を合わせてミキサーにかける。 ⑤ ④をボールに移し、ヨーグルト、③を加えて混ぜる。 ⑥ ⑤に1cm角に切った残りの黄桃を加え、グラスなどの器に流して冷やす。 ⑦ 仕上げに、ミントを飾る。</p>
	

【今日の献立の栄養価】

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	
どんどろけめし		439	14.9	10.9	147	2.2	4.4	1.6	
目玉焼き		101	6.5	7.2	35	1.1	0.5	0.7	
キャベツと わかめのみそ汁		42	2.6	2.0	37	0.6	1.2	1.3	
人参と桜桃の ヨーグルトゼリー		91	3.8	0.9	86	0.1	0.9	0.1	
合計		673	27.8	21.0	305	4.0	7.0	3.7	
1 日 分 の 必 要 量	6～7歳	女	1,450	60.0	40.0	1,800	550	60	10.0
		男	1,550	64.0	43.0	1,800	600	60	10.0
	10～11歳	女	2,100	87.0	58.0	2,000	750	85	13.0
		男	2,250	93.0	63.0	2,200	700	85	13.0
	30～49歳	女	2,050	85.0	57.0	2,600	650	100	18.0
		男	2,700	111.0	72.0	3,000	750	100	21.0