

夏の献立 ③ 「南区の郷土料理を取り入れて」



- ・もぶりめし
- ・だし巻き卵
- ・なすのゆかり和え
- ・のり汁
- ・抹茶ヨーグルト

主食

もぶりめし

似島のお祝い事に
欠かせない一品。

エネルギー 349 キロカロリー
塩 分 1.4 グラム

材料（2人分）

米	1合
乾しいたけ	1枚
にんじん	40g
ごぼう	40g
生えび（殻付）	4匹(50g)
砂糖	少々
★ 塩	小さじ1/5
しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
みりん	大さじ1
きぬさや	4枚

作り方

- ① 米を洗って普通に水加減して炊く。
- ② 乾しいたけは水で戻して千切り。にんじん、ごぼうは皮をむいて千切り。えびは殻をむく。
- ③ 乾しいたけの戻し汁と★でしいたけ、にんじん、ごぼう、えびを煮る。
- ④ きぬさやはさっとゆでて千切り。
- ⑤ 炊き上がったごはんに③ときぬさやを混ぜる。

＜食品目安量＞にんじん 1本：中 150g 大 250g、ごぼう 1本：中 200g 大 300g

「もぶる」とは「ませる」と言う意味の広島弁です。見た目は「ばら寿司」にそっくりですが、昔「酢」が貴重だった頃、手に入りやすかった「塩」を利用して作られたのが始まりです。

似島で獲れた生えびを使うと一段とおいしくなります。

※味付きごはん（炊き込みご飯やお寿司、チャーハン等）は1膳（1食）に約1.5～3gの塩が含まれます。今回のレシピは塩分控えめにしています。



だし巻き卵

エネルギー 81 キロカリー
塩 分 0.4 グラム

材料 (2人分)

卵	2 個
だし汁	大さじ1
★ 砂糖	小さじ1
塩	少々
油	小さじ2

作り方

- 卵を割りほぐし、★を入れ混ぜ合わせる。
- 熱した卵焼き器に油を敷き、①の半量を入れ半熟になると手前に三つ折りにする。油をたして残りの卵液を流しいれ、同様に焼く。



なすのゆかり和え

エネルギー 45 キロカリー
塩 分 0.4 グラム

材料 (2人分)

なす	小2本 (180g)
油	大さじ1/2
ゆかり	小さじ1 (2g)
しょうが	1片

<食品目安量> なす 1本 : 90 g
長なす 1本 130g

作り方

- なすは一口大の乱切り。しょうがは千切り。
- 耐熱皿になすをのせ油をからめる。ラップをかけて電子レンジ (600W) で3分加熱し、水気をふきとる。
- ゆかりで和えて、器に盛り付けて千切りにしたしょうがを上にのせる。



のり汁

大河地区の「のり汁」。
生のりのかわりに焼のりを使って。

エネルギー 73 キロカリー
塩 分 1.0 グラム

材料 (2人分)

豚ばら肉	20 g
豆腐	1/6丁 (50g)
だし汁	300 cc
★ 炒り	小さじ1
酒	小さじ2
塩	小さじ1/10
焼のり	1枚
こねぎ	1本

作り方

- 豚ばら肉を一口大に切る。
- 鍋にだし汁を入れ、沸騰したら豚肉、★を入れ、一煮立ちしたら豆腐を手で崩しながら入れる。
- のりはもみながら入れて、小口切りにしたこねぎをちらす。



抹茶ヨーグルト

エネルギー 54 キロカリー
塩 分 0.1 グラム

材料 (2人分)

無糖ヨーグルト	100 cc
抹茶	小さじ 1/4
煮豆	大さじ1

作り方

- 無糖ヨーグルトに抹茶を混ぜる。
- 器に盛り、煮豆をのせる。

ヨーグルトは加糖ヨーグルトでもよい。