

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 ㎐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干切り。にんじん、ごぼうは皮をむいて干切り。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干切り。
- ⑤ 炊き上がったごはん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「まぜる」とい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 キロカロリー
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

- ① 卵を割りほぐし、★を入れ混ぜ合わせる。
- ② 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入れ、同様に焼く。



なすのゆかり和え

エネルギー 45 キロカロリー
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

作り方

- ① なすは一口大の乱切り。しょうがは千切り。
- ② 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。
- ③ 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のにせる。

<食品目安量> なす 1 本 : 90 g
長なす 1 本 130g



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 キロカロリー
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
★ しょうゆ	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

- ① 豚ばら肉を一口大に切る。
- ② 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。
- ③ 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 キロカロリー
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

- ① 無糖ヨーグルトに抹茶を混ぜる。
- ② 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。