

# 安芸区

かんたん！おいしい！！広島郷土料理  
具沢山・な・おにぎらず ちしゃもみ風サラダ  
カンタン！鯛そうめん

献立作成：安芸区すこやか食生活推進リーダー、安芸区食生活改善推進員



## 【一人分の栄養価】

エネルギー：566kcal  
たんぱく質：28.2g  
脂 質：15.4g  
炭水化物：78.0g  
塩 分：2.7g  
野菜の使用量：120g

## 主食 + 主菜

## 具沢山・な・おにぎらず

### 材料（2人分）

|   |          |        |
|---|----------|--------|
| A | ごはん      | 240g   |
|   | 白ごま      | 小さじ1   |
|   | 鶏ひき肉     | 60g    |
|   | 砂糖       | 小さじ1/3 |
| B | しょうゆ     | 小さじ1/3 |
|   | 酒        | 小さじ1/3 |
|   | 卵        | 大1/3個  |
|   | 砂糖       | 1つまみ   |
|   | 小松菜      | 40g    |
|   | もやし      | 20g    |
|   | にんじん     | 14g    |
|   | 塩        | 1つまみ   |
|   | ごま油      | 小さじ1   |
|   | 焼きのり(全型) | 2枚     |

### 作り方

- ① 普通に炊飯したごはん、白ごまを混ぜておく。
- ② 鍋(フライパン)にAを入れてかき混ぜる。次に中火にかけ、箸4～5本で汁気がなくなるまでかき混ぜながら炒りつける。
- ③ 別の鍋(フライパン)にBを入れ、中火にかけて箸4～5本で手早く混ぜて炒り卵を作る。
- ④ 小松菜をゆでて、色が鮮やかになったら冷水にとって冷ます。水気を絞り1～2cmに切る。もやしと、皮をむきせん切りにしたにんじんを、それぞれさっとゆでて、ザルにとる。
- ⑤ 小松菜、もやし、にんじんを別々に塩とごま油で和える。
- ⑥ ラップに焼きのりをのせ、一人前のごはんの半量を真ん中にのせ四角く広げる。
- ⑦ ②、③、⑤をのせて、その上に残りのごはんをのせる。のりの四方を閉じて、ラップで包んでしばらく置いておく。半分に切って盛りつける。

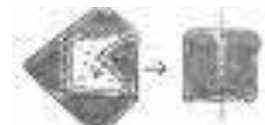
・おにぎらずは、ラップを使うことで、簡単に衛生的に作ることができます！お弁当にもどうぞ！



ラップの上に焼きのりをのせ、中央にごはんをのせる。



ごはん⇒お好みの具⇒ごはんの順にのせる。



のりの四方を閉じて、ラップで包み、半分に切る。



## 副 菜 ちしゃもみ風サラダ

### 材料（2人分）

|               |           |       |
|---------------|-----------|-------|
| サニーレタス        | 60g       |       |
| きゅうり          | 1/3本      |       |
| コーン(缶詰)       | 20g       |       |
| 豚ロース(しゃぶしゃぶ用) | 60g       |       |
| A             | みそ        | 小さじ 2 |
|               | プレーンヨーグルト | 小さじ 2 |
|               | ミニトマト     | 4個    |

### 作り方

- ① サニーレタスを洗って食べやすい大きさにちぎり、水気を切る。  
きゅうりを輪切りにする。  
コーン（缶詰）の汁気を切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、豚肉をゆでてザルにとる。
- ③ Aを混ぜ合わせ、①、②を和えて皿に盛りつける。  
半分に切ったミニトマトを添える。

## 汁 物 カンタン！鯛そうめん

### 材料（2人分）

|                      |           |
|----------------------|-----------|
| しめじ                  | 1/3袋      |
| そうめん(乾)              | 2/3束      |
| 〔しょうゆ<br>みりん<br>1だし汁 | 大さじ1      |
|                      | 大さじ       |
|                      | 1・1/2 カップ |
| 鯛(刺身用)               | 4 切れ      |
| こねぎ                  | 1/2本      |

### 作り方

- ① しめじの石づきを取り小房に分ける。
- ② そうめんをゆで、ザルにとり水で洗いしめる。
- ③ 鍋にしょうゆ・みりん・だし汁大さじ2を入れ火にかける。  
煮立ってきたら、鯛を入れて煮る。  
鯛に色がつき火が通ったら取り出す。
- ④ ③の鍋に残りのだし汁としめじを入れて煮立たせる。
- ⑤ 汁椀に、そうめん・鯛を盛りつけ、④をかけ、  
小口切りにしたねぎを盛りつける。

### ★ ちしゃもみ風サラダ

広島県の郷土料理「ちしゃもみ」は酢みそを使いますが、このレシピは、「みそ＋ヨーグルト」でアレンジしました。子どもから高齢者まで食べやすい味になっています。

ヨーグルトソースでサニーレタスをもみ込む調理法なので、野菜のかさが減り、たくさん食べることができます。

### ★ カンタン！鯛そうめん

広島県の郷土料理「鯛そうめん」を手軽に楽しめるレシピにしました。

刺身用の魚を使っているため、魚が苦手な子どもさんも喜んで食べてくれます。

鯛の旨味が溶け込んだお汁なので、薄味でもおいしく食べることができます。



★デザートで『トマトゼリー』を作りました（写真：右上）。※栄養価計算には含まれていません。

トマトジュースを寒天で固めたゼリーです。

炭酸飲料やヨーグルトなど、お好みの味をプラスして食べることができます。