

みそぼと

小鹿野町 保健課
郷土料理伝承ボランティア

【材料／4人分】

じゃがいも	500 g
小麦粉	150 g
水	220 g
砂糖	100 g
みりん	75ml
みそ	100 g
揚げ油	適量

【作り方】

1. じゃがいもは泥を洗って落とし、芽は取り除く。
2. 蒸し器に水を入れて、火をつけ沸騰して蒸気が蒸し器から出て来たら、じゃがいもを皮がついたまま入れて、40分程蒸し、蒸し器から下ろして皮をむく。
3. 鍋に砂糖、みそ、みりんを入れて弱火で焦げないように煮詰め、とろみが出て来たら火を止める。
4. ボウルに小麦粉と水を入れて、よく溶く。
5. 2のじゃがいもを4の衣液に入れて絡める。
6. フライパンに油をたっぷり入れて温め、衣を少し落としてすぐに浮いてくるようになったら、5のじゃがいもを入れて、揚げる。油の表面に芋が浮いてきたら、皿にあげて、キッチンペーパーで油を切る。

<じゃがいもの天ぷら部分のエネルギー量／1人分>

エネルギー348Kcal たんぱく質5.1g 脂質13.2g 塩分量0g

<みそだれのエネルギー量／全量>

エネルギー788Kcal たんぱく質12.8g 脂質6.0g 塩分量12.5g

みそぼと(里芋)

小鹿野町 保健課
郷土料理伝承ボランティア

【材料／4人分】

里芋	500 g
小麦粉	150 g
水	220 g
砂糖	100 g
みりん	75ml
みそ	100 g
黒ごま(炒り)	大さじ3 (27 g)
揚げ油	適量

【作り方】

1. 里芋は泥を洗って落とし、芽は取り除く。
2. 蒸し器に水を入れて、火をつけ沸騰して蒸気が蒸し器から出て来たら、里芋を皮がついたまま入れて、40分程蒸し、蒸し器から下ろして皮をむく。
3. 鍋に砂糖、みそ、みりんを入れて弱火で焦げないように煮詰め、とろみが出て来たら火を止める。
4. ボウルに小麦粉と水を入れて、よく溶く。
5. 2の里芋を4の衣液に入れて絡める。
6. フライパンに油をたっぷり入れて温め、衣を少し落としてすぐに浮いてくるようになったら、5の里芋を入れて、揚げる。油の表面に芋が浮いてきたら、皿にあげて、キッチンペーパーで油を切る。

<里芋の天ぷら部分のエネルギー量／1人分>

エネルギー325Kcal たんぱく質5.0g 脂質13.2g 塩分量0g

<みそだれのエネルギー量／全量>

エネルギー949Kcal たんぱく質18.3g 脂質20.6g 塩分量12.5g

五目おこわ

小鹿野町 保健課
郷土料理伝承ボランティア

【材料／4人分】

もち米	3カップ (450 g)
水	2と1/4カップ (450 g)
鶏肉	150 g
にんじん	1本 (100 g)
ごぼう	1本 (100 g)
いんげん	15本 (100 g)
しめじ	1パック (100 g)
しょうゆ	大さじ3
砂糖	小さじ1
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
だしの素	2/3本 (4 g)

【作り方】

1. にんじんは皮をむいてへたを取り、いちょう切りにする。ゴボウは泥を落として、ささがきに、いんげんはへたと筋を取る。鶏肉は1 cm角に切る。
2. 鍋にお湯を沸かし、いんげんを入れてゆで、手で潰して潰れるようになったらざるにあげて水を切り、3mm幅の斜切りにする。
3. フライパンを熱して油を引き、鶏肉を炒め、赤い色がなくなったらにんじん、ごぼうを入れて炒め、全体に火が通ったら、砂糖、しょうゆ、塩、こしょう、だしの素を入れて全体をよく混ぜ合わせて、火を止める。
4. もち米を水でさっと洗い、30分浸水する。水気を切ったら炊飯器に3の材料と一緒に入れて、炊飯をする。
5. 炊き上がったら全体を混ぜ合わせ、器に盛る。

<エネルギー量／1人分>

エネルギー532Kcal たんぱく質16.5g 脂質6.9g 塩分量2.6g