

## かて飯

### 【材料／4～5人分】

米	2合(300g)
〔水	2合(300g)
ごぼう	1本半(150g)
にんじん	1本半(150g)
れんこん	1/2節(50g)
しいたけ	2枚(30g)
しめじ	1/2袋強(60g)
鶏肉(胸肉)	1/2枚(150g)
ちくわ	1本(70g)
油揚げ	1枚(20g)
粉末だし	大さじ1と1/3(12g)
〔水	4カップ(800ml)
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
塩	ひとつまみ

### 【作り方】

1. 米を洗って、いつも炊くときより水を少なめにして炊く。
2. ごぼうは泥を洗い落として、ささがきにし、水に浸け、あくを取る。にんじんは皮を剥いて、へたを落とし、ささがきにする。れんこんは皮を剥いて2～3mm幅のいちょう切りにし、水に浸け、あくを取る。しいたけは石づきを落として、軸を取り、2～3mm幅の薄切りに、軸は2～3mmの斜切りにする。しめじは石づきを落として、手でほぐす。鶏肉は1cm角に切る。ちくわは2～3mmの半月切りにする。油揚げは1cm幅の短冊切りにする。
3. 鍋に切った材料と調味料を入れて、中火にかけて、材料に味がしみるまで煮込む。
4. 炊けたご飯を大きめなボウルにあけて、そこに3の煮込んだ材料を入れて、よく和える。

### <栄養量／1人分>

エネルギー460Kcal たんぱく質15.4g 脂質8.5g 塩分2.4g

# けんちん汁

## 【材料／4～5人分】

大根	5cm (70g)
ごぼう	1本弱 (70g)
にんじん	1/2本 (50g)
こんにゃく	100g
里芋 (小)	2個 (200g)
豆腐 (木綿)	1丁 (200g)
粉末だし	小さじ2と2/3 (8g)
水	5カップ (1000ml)
みそ	大さじ1と1/4 (22g)
しょうゆ	大さじ1

## 【作り方】

1. 大根は皮を厚めに剥いて2～3mm幅のいちょう切りにする。ごぼうは泥を洗い落とし、ささがきにし、水に浸け、あくを取る。にんじんは皮を剥いてへたを落とし、ささがきにする。こんにゃくは短冊切りにし、お湯で湯がいてあくをとる。里芋は皮を剥いて、2cm幅に切り、ボウルに入れて水で洗ってぬめりを落とす。豆腐はさいの目に切る。
2. 鍋に粉末だし、水、1で切った材料を全部入れて、中火にかけて、野菜がやわらかくなるまで煮る。
3. 野菜がやわらかくなったら、みそとしょうゆを加えて一煮立ちさせる。

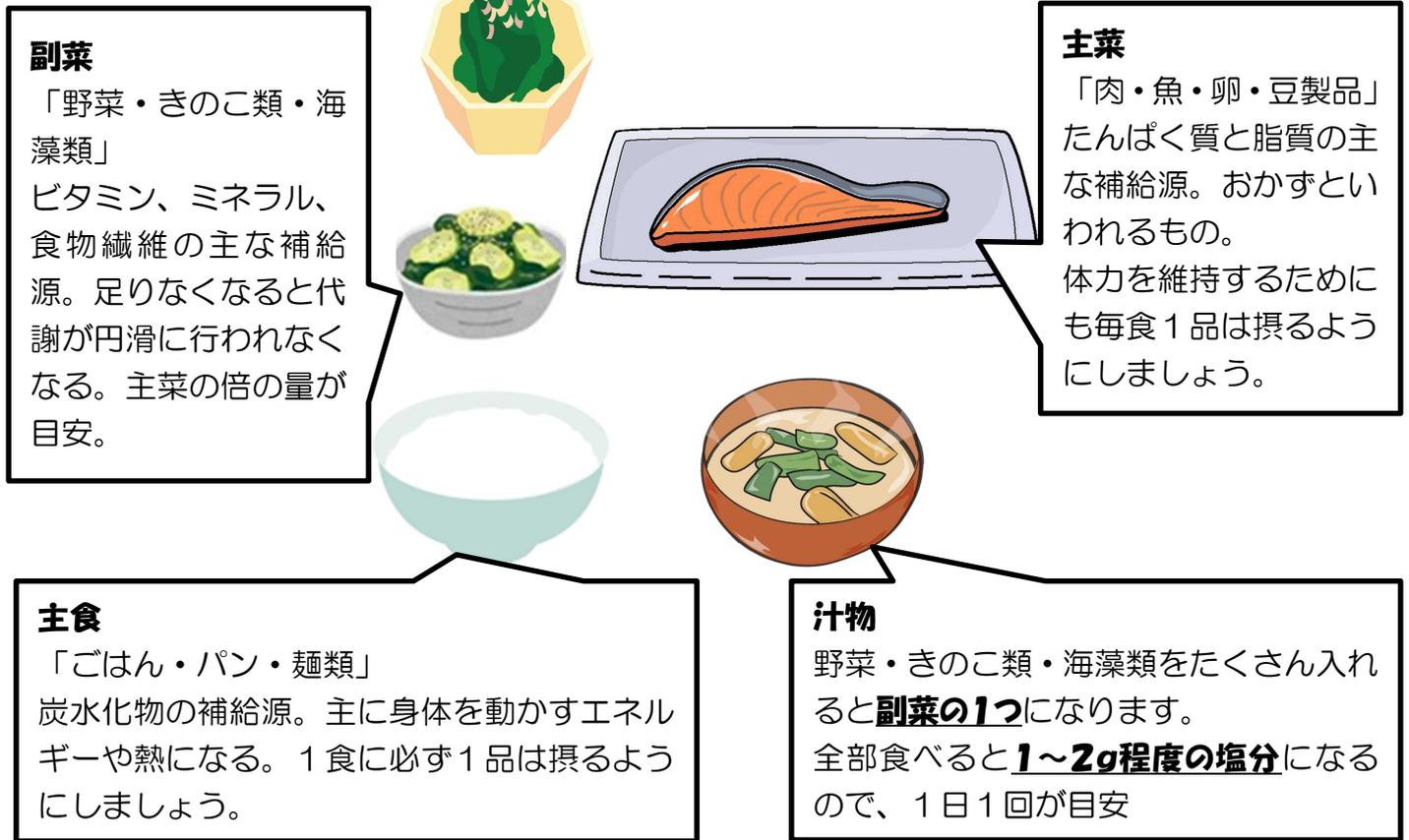
## <栄養量／1人分>

エネルギー109Kcal たんぱく質6.3g 脂質2.9g 塩分2.1g

# 健康を保つための食事

郷土料理をうまく組み合わせて食事全体のバランスも考えよう

～食事のバランスを整えるには主食・主菜・副菜をそろえた食事を目指しましょう～



## どうしても品数がそろえられないときは・・・

1皿の中にも以下の食品を必ず入れて食べるようにしましょう

