

ごはん

《材料》	(4人分)
米	220g
水	300ml

豚肉の柳川煮

《材料》	(4人分)
豚もも肉	120g
玉ねぎ	128g
ゆでたけのこ	128g
ごぼう	104g
人参	64g
干し椎茸	4g
いんげん	20g
卵	2個
サラダ油	小さじ1(4g)
※	しょうゆ 大さじ1と1/2(27g)
	砂糖 大さじ1(9g)
	みりん 小さじ1(6g)
	酒 小さじ1(5g)
水	適量

- 《作り方》
- ①干し椎茸は戻しておく。卵は割ってほぐしておく。
 - ②玉ねぎは1cm厚さに切る。たけのこ、人参は短冊に切る。ごぼうはさがき、豚肉は1口大に切る。
 - ③フライパンにサラダ油を熱し、①②を炒める。ひたひたになるまで水を入れて※を加えて煮る。
 - ④煮えたら、溶き卵を加えてひと混ぜし、いんげんを散らしてひと煮立ちする。

柳川煮とはもともとは、どじょうとごぼうを卵でとじたもののこと。今はごぼうと色々な材料の卵とじを柳川煮といいます。

ひじきのマヨ和え

《材料》	(4人分)
ツナ缶(ノンオイル)	20g
芽ひじき	6g
キャベツ	80g
きゅうり	80g
人参	20g
※	いりごま(白) 大さじ1(9g)
	練りごま 大さじ2/3(10g)
	マヨネーズ 大さじ1(12g)

- 《作り方》
- ①芽ひじきは戻してさっとゆでる。
 - ②キャベツは短冊、人参は千切りにして、さっとゆでる。
 - ③きゅうりは塩で板すりしてさっと洗い、半月切りにする。
 - ④ツナと①②③を※で和える。

宗像ではひじきは2~3月に収穫されます。大島では採ったひじきを水洗いして4時間くらいゆでてから干します。一度ゆでてあるので、柔らかいひじきです。

じゃがいもの味噌汁

《材料》	(4人分)
木綿豆腐	100g
じゃが芋	120g
キャベツ	60g
えのき	32g
小ねぎ	12g
合わせみそ	大さじ2と1/2(45g)
だし汁	480cc
【	煮干し 10g
	水 3カップ(600cc)

- 《作り方》
- ①煮干しに分量の水を加えてだしをとる。
 - ②じゃが芋は半月切り、キャベツは短冊切り、えのきは2~3cmに切る。
 - ③①に②を加えて煮る。
 - ④火が通ったら、サイコロに切った豆腐を加えてさっと煮る。
 - ⑤味噌を加えてひと煮立ちさせたら、小口に切りにした小ねぎを散らす。

~豆腐を手の上で切ってみよう~

豆腐を手のひらの上で切ると、豆腐の形を崩さずに鍋に入れることができます。

黒糖ビーンズ

《材料》	(4人分)
炒り大豆	32g
サラダ油	小さじ1/2(2g)
黒砂糖	大さじ1(9g)
水	大さじ1/2(2.5g)
ローストアーモンドハッ割	4g

- 《作り方》
- ①フライパンにサラダ油を熱して、大豆とアーモンドを炒める。
 - ②黒砂糖をバットに広げ、①を加えてよく混ぜる。

黒糖とはサトウキビのしぼり汁を煮詰めて作った砂糖のことです。白砂糖よりもビタミン、ミネラルがたくさん入っています。

1人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄分	V.C.	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	g	g
ごはん	196	3.4	0.5	42.2	48	3	0.4	0	0.3	0.0
豚肉の柳川煮	168	11.4	7.4	13.9	389	45	1.1	8	3.7	1.2
ひじきのマヨ和え	61	2.5	4.4	3.9	193	62	0.6	11	1.9	0.3
じゃが芋の味噌汁	66	3.9	1.9	8.9	250	46	0.6	12	1.4	1.5
黒糖ビーンズ	52	3.0	2.6	4.3	182	26	0.9	0	1.5	0
合計	543	24.2	16.8	73.2	1062	182	3.6	27	8.8	3.0