



福岡の郷土料理
行事食で残った野菜を
使った具沢山汁

塩焼きそば

西区の食材

材料(4人分)

- 焼きそば麺 ……4玉
- 豚バラ肉 ……80g
- もやし ……1/2袋
- たまねぎ ……1/4個
- ニラ ……30g
- 人参 ……10g
- ナンプラー ……小さじ2
- 塩 ……小さじ1
- こしょう ……少々
- 油 ……大さじ1

作り方

- ①フライパンに油をひき、豚バラ肉を炒め、火が通ったら、たまねぎと人参とニラを炒める。
- ②①に焼きそば麺ともやしを入れて炒め、火が通ったら、塩、こしょう、ナンプラーを入れて調味する。



栄養価(1人分)

- エネルギー ……375kcal
- たんぱく質 ……13g
- 脂質 ……7.6g
- 食塩相当量 ……1.7g

豚肉のおろし煮

西区の食材

材料(4人分)

- 豚もも肉 ……240g
- 酒 ……小さじ2
- 大根 ……200g
- 青ねぎ ……20g
- だし汁 ……120ml
- 薄口しょうゆ ……小さじ2
- 酒 ……小さじ2
- 塩 ……小さじ1/4強

作り方

- ①豚肉は一口大に切り、酒をふっておく。
- ②大根はすりおろす。
- ③Aの調味料を煮立て豚肉を煮る。(アクを丁寧にとる)次におろした大根を入れ、仕上げに小口切りのねぎを散らす。



栄養価(1人分)

- エネルギー ……128kcal
- たんぱく質 ……12.9g
- 脂質 ……6.1g
- 食塩相当量 ……1.0g

春菊のカッテージチーズ和え

西区の食材

材料(4人分)

- 春菊 ……1袋(200g)
- 酒 ……小さじ1
- しょうゆ ……小さじ1
- すりごま ……大さじ1
- A 砂糖 ……小さじ1/2弱
- しょうゆ ……小さじ1/3
- カッテージチーズ ……80g

作り方

- ①春菊は茹で、水にとって固く絞り、3cm長さに切り、酒、しょうゆで下味をつける。
- ②Aにカッテージチーズを加え、①と和える。

栄養価(1人分)

- エネルギー ……47kcal
- たんぱく質 ……4.4g
- 脂質 ……2.1g
- 食塩相当量 ……0.6g



だぶ

西区の食材

材料(4人分)

- 鶏もも肉 ……40g
- かまぼこ ……40g
- じゃが芋 ……80g
- 板こんにゃく ……40g
- ごぼう ……40g
- 人参 ……20g
- 青ねぎ ……20g(3cm長さ)
- 油 ……小さじ2
- しょうゆ ……小さじ2
- 塩 ……小さじ1/5弱
- だし汁 ……3カップ
- 片栗粉 ……小さじ2
- 水 ……小さじ4

作り方

- ①肉と野菜、かまぼこは食べやすい大きさに切り、ごぼうは水にさらす。
- ②油で鶏肉、じゃが芋、人参、ごぼうを炒める。
- ③だし汁を入れて煮る。
- ④こんにゃく、かまぼこを入れて煮て、調味料を加える。
- ⑤水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑥お椀に盛り、ねぎを散らす。



栄養価(1人分)

- エネルギー ……84kcal
- たんぱく質 ……4.1g
- 脂質 ……3.5g
- 食塩相当量 ……1.0g