

地域特産品を活用した健康づくりのための

普及料理メニュー

平成
10年度

ゆばのふる里包み

●特産品●

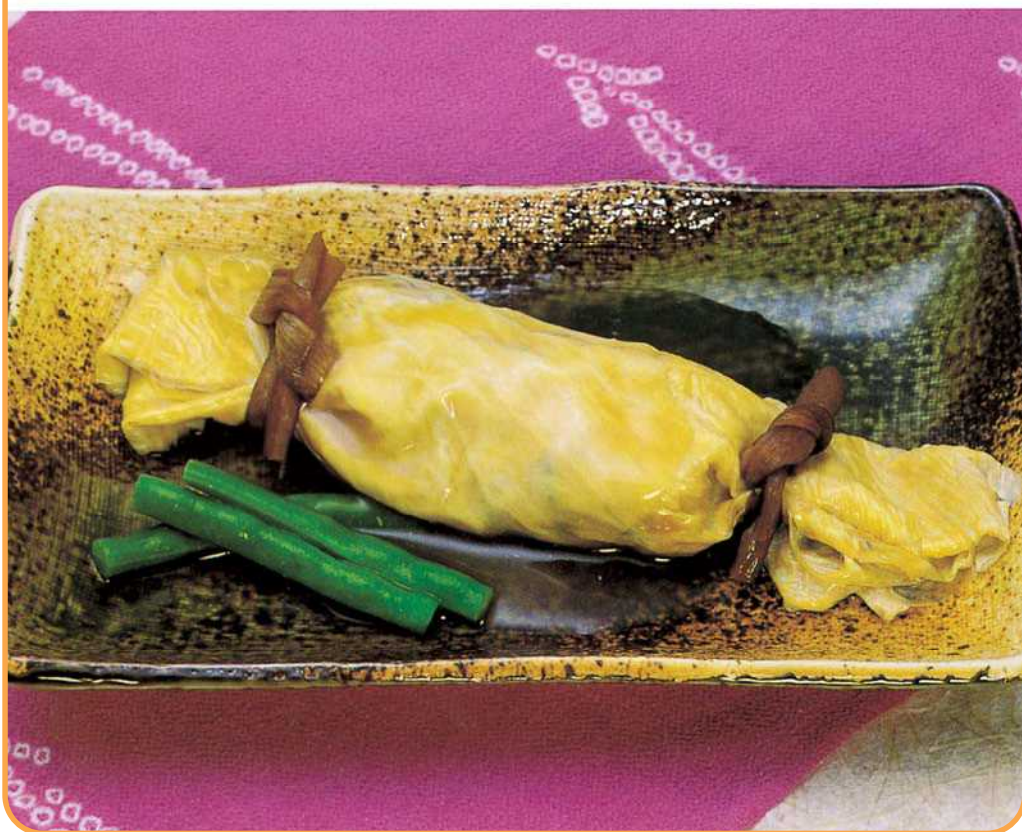
ゆば・ぜんまい・芋がら

●出品者●

日光市 佐藤 小夜子さん

お薦めのことば

山の幸を使ったおもてなし料理です。



ゆばのふる里包み

材 料 (4人分)

- | | | |
|--------------------------|--------|---------------------------------|
| ● 干しぜんまい 150g
(戻したもの) | | ● だし汁 2カップ |
| ● 干しいいたけ 15g | B { | ● 砂糖 大さじ1 |
| ● 人参 90g | | ● しょうゆ 小さじ2 |
| ● 高野豆腐 1枚 | C { | ● 片栗粉 小さじ1 |
| ● サラダ油 大さじ1 | | ● 水 大さじ1 |
| ● しいたけの戻し汁 1カップ | | ● 生平ゆば 200g
(40cm×35cmのもの4枚) |
| A { | | ● 干し芋から 2本 |
| ● 砂糖 大さじ1・1/2 | | ● だし汁 1カップ |
| ● しょうゆ 大さじ1 | 《両側結ぶ》 | |
| { | | |
| ● さやいんげん 20g | | |
| ● だし汁 2/3カップ | | |

一人分の栄養価

- エネルギー…………… 278 kcal
- たんぱく質…………… 21.0 g
- 脂 質…………… 15.3 g
- カルシウム…………… 181 mg
- 鉄…………… 4.3 mg
- 塩 分…………… 1.1 g

献立のヒント

- 赤飯や炊き込みご飯
- 青菜のお浸し
- かきたま汁

一口 アドバイス

- 家庭で食べる時は、くずゆばを使い、全部の材料を炒め煮にしてしまえば、簡単に作れます。結び用の芋がらはかんぴょうでもOK。

作り方

① 材料の下ごしらえをする。

ぜんまい
2〜3cm
幅さに切る

干しいいたけ
水で戻して
薄切りにする

高野豆腐
3cm幅さの
干切り
戻して
拍子切り

にんじん
戻して
拍子切り

さやいんげん
がだめにゆて
だし汁に凍しておく
だし汁

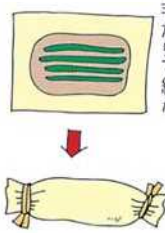
④ Bを煮立て、③を弱火で
ゆでる。



② 鍋にサラダ油を熱し、ぜんまいを炒め、しいたけ、にんじん、高野豆腐も加え、油がまわったらしいいたけの戻し汁を調製料で煮汁が1/3程度になるまで煮る。



③ 平ゆばを半分に切り、②といんげんをのせてくるくる巻く。両側をよわらかく煮ておいた芋がらで結ぶ。



⑤ ④を取り出し、器に盛る。

