

# ♪おすすめ献立♪

## ～郷土料理で地産地消しましょう～

### ♪大平

材料	4人分	
岩国蓮根	100g	
里芋	100g	
人参	1/2本	
ごぼう	80g	
板コンニャク	1枚	
鶏もも肉	50g	
油揚げ	1枚	
高野豆腐	1個	
干し椎茸	10g	
※	醤油	大さじ1
	砂糖	大さじ1/2
	みりん	大さじ1/2
	酒	大さじ1
	塩	少々
	顆粒だし	4g
戻し汁	80ml	
水	600ml	

1人分のカロリー:300kal 塩分:1.2g

#### 作り方

- ① 干し椎茸は予め水で戻しておく。高野豆腐はお湯で戻し、軽く絞って水気を切る。油揚げは熱湯をかけて、油抜きをする。
  - ② 鶏もも肉は細切り、干し椎茸は削ぎ切り、油揚げは短冊、コンニャクは一口大に切っておく。その他は乱切りにする。
  - ③ 鍋に油を入れて熱し、鶏もも肉を炒め、火が通ったら、根菜類から順に炒めていく。
  - ④ 全体を炒めたら、干し椎茸の戻し汁と水をひたひたになる程度に鍋へ入れ、顆粒だし、※の調味料を加えて煮る。
  - ⑤ アクを取り除きながら、具材が柔らかくなるまで20分程度煮る。
- 完成★

山口県東部の郷土料理である大平(おおひら)は、大きく平たい蓋付きのお椀に入れて食卓へ上っていたことから、その名がつけられたと言われています。



### ♪けんちょう

材料	2人分
大根	1/4本
豆腐	1丁
人参	1/2本
醤油	大さじ2
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1

1人分のカロリー:260kal 塩分:1.5g

#### 作り方

- ① 大根・人参は皮をむいていちょう切りにする。豆腐は水気を切っておく。
- ② フライパンに油を熱し、大根・人参を炒める。しんなりしてきたら、調味料を全て入れ、からめたら、豆腐を手で砕きながら入れる。
- ③ しっかり大根に味がしみるまで煮たら、完成★

『けんちょう』は山口県の家産料理のひとつ♪  
鶏肉や油揚げを入れるとコクが出てさらに美味しくいただけます♪一晩おいたものを温め直すと、味がしみて更に美味しくなるようです(\*^\_^\*)

### ♪簡単ういろう

材料	15cm×15cmタッパ1枚分
薄力粉	100g
砂糖(黒糖)	75g
塩	少々
水(豆乳)	300cc
きなこ・抹茶	適宜

水で作った場合:640kcal

豆乳で作った場合:780kcal

- #### 作り方
- ① ボウルに薄力粉・砂糖・塩を入れ、泡だて器で良く混ぜる。
  - ② ①に水を入れながら、泡だて器でダマにならないように良く混ぜる。
  - ③ 良く混ぜたら、一度漉す。②を耐熱容器に流し入れ、ラップをかけ(両端に隙間を作っておく)レンジ500wで7～8分加熱する。→様子を見ながら加減して下さい。多少ベタベタしますが、冷めると固まります。
  - ④ 粗熱が取れたら、蓋をして冷蔵庫へ。完全に冷めてから切り分けます！

