

料理名

玉城の盆汁



栄養価(1人分当り)

エネルギー(kcal)	83.3
たんぱく質(g)	4.5
脂質(g)	1.8
カルシウム(mg)	52.5
マグネシウム(mg)	42.5
鉄(mg)	1.3
亜鉛(mg)	0.7
レチノール活性当量(μ g RAE)	182.5
ビタミン B1(mg)	0.12
ビタミン B2(mg)	0.10
ビタミン C(mg)	14.5
食物繊維(g)	4.9
食塩相当量(g)	1.1

材料	分量(4人分)	作り方
人参	80g(中 1/2 本)	①かつおと昆布でだしをとる。 ②人参は5mm幅のいちょう切り、ごぼうはささがき、里芋は皮をむいて一口大、ささがきは4~5cm幅、なす・かぼちゃは1cm幅のいちょう切り、油揚げは1cm幅の短冊切りにする。枝豆の皮と薄皮をむく。 ③かぼちゃ以外の材料をだしで5分間煮る。 ④かぼちゃを加えて、さらに5分間煮る。 ⑤味噌を溶き入れる。 ※だし汁 水1リットルに、こんぶ10g(1%)をつけ、1時間おく。火にかけ、沸騰直前にこんぶを取り出す。かつおぶし10g(1%)を加え、2、3分間弱火で煮た後、ざるでかつおぶしをこす。
ごぼう	80g(1/2 本)	
里芋	30g(中1個)	
十六ささがき (さやいんげん)	40g(12 本)	
枝豆	40g(20 さや)	
なす	80g(中 1/2 本)	
かぼちゃ	200g	
油揚げ	8g(1/2 枚)	
だし汁 (蒸発分を含む)	800ml	
味噌	36g(大さじ 2)	