

大阪府栄養士会 地域活動部会のおすすめメニュー

ごんぼ汁 <協力：枚方地域>

◆材料・2人分

鶏肉……………	20g	だし汁	
ごぼう……………	20g	水……………	290cc
にんじん……………	14g	削り節……………	5g
うす揚げ……………	14g	調味料	
卵の花……………	10g	酒……………	小さじ1/3
ねぎ……………	10g	しょうゆ……………	小さじ1
		塩……………	小さじ1/5

◆作り方

- ①鶏肉は小口切りに切る。ごぼうはさがきにして水にさらし、あくを抜く。にんじんは薄めのいちよう切り。うす揚げは油抜きをして、短冊切りに切る。卵の花は少量のだし汁で溶いておく。ねぎは小口切りに切る。
- ②だし汁に鶏肉から順に材料を入れ、具が煮えてきたら調味料を入れ、だしで溶いた卵の花を加える。
- ③煮立ったら、仕上げにねぎを入れる

<一人分の栄養価>

エネルギー：75kcal タンパク質：5.5g
脂質：4.0g 炭水化物：3.5g
カルシウム：39mg 塩分：0.9g



江戸時代、京都と大阪を結ぶ流通経路である淀川を行き来する三十石船に、小さな船が「ごんぼ汁くらわんか！」と言って、食べ物や飲み物を売っていました。その船を「くらわんかぶね」と言って枚方宿の名物になっていたそうです。ごんぼはごぼうのことで、味噌味ではなく、卵の花を入れて作ったのが特徴です。

カラフルなます <協力：八尾地域>

◆材料・2人分

大根……………	100g	
にんじん……………	20g	
えだまめ……………	80g	
エリンギ……………	50g	
A	酢……………	大さじ1 1/2
	砂糖……………	小さじ2
	塩……………	少々

◆作り方

- ①大根、にんじんはそれぞれせん切りにして塩もみする。
- ②①をしばらくおき、しんなりしたら洗ってしぼる。
- ③えだまめは塩もみし、茹でてさやから取り出す。
- ④エリンギは短冊切りにし、茹でて水気をしぼる。
- ⑤Aをあわせ、②③④を和える

<一人分の栄養価>

エネルギー：62kcal タンパク質：3.5g
脂質：1.4g 炭水化物：10.3g
カルシウム：26mg 食物繊維：3.0g
塩分：0.8g



大根とにんじんのなますをベースに、食感の違うエリンギと地元特産品のえだまめをプラスし、見た目も味にも変化をもたせました。彩りがきれいなうえに、食物繊維も増やせます。