

今月の料理  
食生活改善推進協議会



材料(4人分)

ごぼう	.....大1本	A	しょうゆ	.....小さじ5
糸こんにゃく	.....100g		酒	.....大さじ2
馬肉(こま切れ)	.....150g		砂糖	.....大さじ1・1/2
			みりん	.....小さじ2

●1人分栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
94kcal	8.6g	1.0g	44mg	1.1g

<副菜> 肉ごぼう

牛肉とは違ったあっさりとしたうま味が味わえる煮物です。  
戦後、馬肉は牛肉より安く手に入ったため、たんぱく質源として食べられていました。伝えていきたい郷土食です。

作り方

- ① ごぼうは皮をこそげ、ささがきにする。  
糸こんにゃくは食べやすい大きさに切る。  
馬肉は細かく切る。
- ② 鍋にAと①を入れて煮る。
- ③ ごぼうがやわらかくなったら、みりんを加えて少し煮る。

