



# 富山型食生活の実践



令和2年2月22日  
食改津沢支部

## たらの幽庵焼き

材料 8人分

たら・・・・・・・・・・8切れ  
 A〔酒・・・・・・・・・・大さじ1  
 〔塩・・・・・・・・・・少々  
 サラダ油・・・・・・・・・・大さじ2  
 かぶ(葉つき)・・ 3個(450g)  
 塩・・・・・・・・・・少々

B

〔ポン酢しょうゆ・大さじ1  
 〔砂糖・・・・・・・・・・大さじ1と1/3

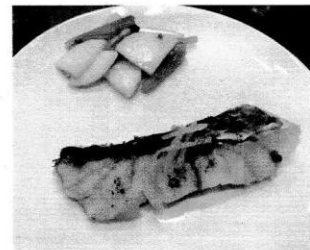
C

〔酒・・・・・・・・・・大さじ4  
 〔しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ2  
 〔みりん・・・・・・・・・・大さじ1と1/3  
 〔ゆず(果汁)・・ 大さじ1と1/3  
 〔ゆずの皮(せん切り)・ 適量

【作り方】

一人分 エネルギー 128kcal

- ①たらはAで下味をつける。
- ②フライパンにサラダ油をひき、①の皮目を下にして並べ、両面焼き色がつくまで焼く。
- ③C(たれ)は小鍋に入れて火にかけ、3分ほど煮詰める。
- ④かぶはいちょう切りにして塩をふってもむ。葉は長さ3cmに切ってゆでる。ボウルに入れて、Bで和える。
- ⑤器にたらを盛って③を塗り、ゆずの皮を飾る。付け合わせにかぶを添える。



## 貝だくさんみそ汁

材料 6人分

鶏もも肉(皮なし)・・ 100g  
 油揚げ・・・・・・・・・・45g  
 こんにゃく(黒)・・ 150g  
 大根・・・・・・・・・・200g  
 にんじん・・・・・・・・・・1/2本

しょうが・・・・・・・・・・15g  
 だし汁・・・・・・・・・・900ml  
 みそ・・・・・・・・・・大さじ2  
 万能ねぎ・・・・・・・・・・適量

【作り方】

一人分 エネルギー 81kcal

- ①鶏もも肉はこま切れにする。油揚げは油抜きをし、短冊切りにする。こんにゃくは下茹でし、短冊切りにする。大根、にんじんはいちょう切りにし、しょうがはすりおろす。
- ②鍋にだし汁、しょうが以外の①を入れる。火が通ったら、しょうが、みそを溶き入れ、万能ねぎを散らす。



## 小松菜とひじきのナムル

材料 6人分

小松菜・・・210g	白ごま・・・大さじ1 (9g)
にんじん・・・30g	しょうゆ・・・大さじ1 (18g)
もやし・・・120g	ごま油・・・小さじ1と1/2 (6g)
芽ひじき・・・3g	
しょうゆ・・・小さじ1弱 (5g)	
砂糖・・・小さじ1/2 (1.5g)	



【作り方】 一人分 エネルギー 32kcal

- ①小松菜はゆでて水にとり、1cm長さに切る。にんじんはせん切りにし、もやしと一緒にゆでて冷ます。
- ②ひじきは水で戻しておく。  
小鍋に水気を切ったひじきと、しょうゆ、砂糖を入れ下煮して冷ましておく。
- ③ボウルに①と②と白ごまを入れ、しょうゆ、ごま油で味を調える。

### \* 富山型食生活とは \*

美味しい米、新鮮な魚介、野菜などの旬の地元の食材を使い、地域に伝わる伝統的な食文化を活かした、栄養バランスの良い食生活のこと

#### 「栄養バランスの改善」

- ・ご飯を中心としたバランスの良い食事を心がけましょう
- ・野菜、果物、魚などを多く摂りましょう



- と 富山下とれたお米と
- や 野菜・魚を中心に
- ま まんべんなく食べよう!

旬の地場産食材  
の活用

+

優れた食文化の  
継承・創造

+

家族そろった  
食事

