

しっぽく

志摩地区



栄 養 価 (1人当り)

| | |
|--------------------------|------|
| エネルギー (kcal) | 119 |
| たんぱく質 (g) | 6.9 |
| 脂質 (g) | 4.0 |
| カルシウム (mg) | 52 |
| マグネシウム (mg) | 38 |
| 鉄 (mg) | 0.7 |
| 亜鉛 (mg) | 0.6 |
| レチノール活性当量 (μg RAE) | 111 |
| ビタミン B ₁ (mg) | 0.08 |
| ビタミン B ₂ (mg) | 0.05 |
| ビタミン C (mg) | 6 |
| 食物繊維 (g) | 2.3 |
| 食塩相当量 (g) | 1.5 |

| 食 品 名 | 1人当り 分量 (g) | 調 理 法 |
|-----------|----------------|---|
| 鶏むね肉 | 15.0 | ① 鶏むね肉 (1 cm角) は、酒を振りかけておく。 ② ごぼうはさがきにする。 ③ だいこん、にんじんはいちょう切りにする。 ④ さといもはいちょう切りにして、ゆでこぼす。 ⑤ 油揚げは細めの短冊に切る。 ⑥ きしめんは4~5 cm長さに切る。 ⑦ 白ねぎは小口切りにする。 ⑧ Aでだしをとり、①、②、③、④、⑤を加えて煮る。 ⑨ ⑧がやわらかくなったら⑥を加えてBで調味し、⑦を加えて火を消す。 |
| 酒 | 1.0 | |
| ごぼう | 15.0 | |
| だいこん | 20.0 | |
| にんじん | 15.0 | |
| さといも | 15.0 | |
| 油揚げ | 8.0 | |
| きしめん (冷凍) | 25.0 | |
| 白ねぎ | 6.0 | |
| だし用煮干し | 3.0 | |
| 水 | 180.0 | |
| 食塩 | 0.8 | |
| 薄口しょうゆ | 1.0 | |
| しょうゆ | 2.0 | |
| みりん | 1.5 | |
| | | |
| | | |

Memo

「しっぽく」とは、磯部町穴川の郷土料理で、行事など、人がたくさん集まる時に食べられます。
 だしは煮干しでとり、さといも、きしめんが入るのが特徴です。

