

料 理 名		おかんの ^{じもとめし} 地元飯 そばめし	
材 料 名	数量(4人分)	作 り 方	
中華麺	2玉	① ご飯をやや硬めに炊く。 ② 豚バラ肉を1cm幅に切る。キャベツを1cm角に切る。ちくわを1cm角に切る。中華麺を細かく切る。 ③ フライパンを熱して、サラダ油小さじ1を入れる。中火～強火で、豚バラ肉、キャベツ、ちくわを順に入れ、塩をひとつまみ入れて、炒める。 ④ 炒めた③に、中華麺とご飯を入れる。中華麺とご飯をめがけて、中濃ソースとしょうゆとオイスターソースを入れて、全体的に混ぜながら炒める。 ⑤ 最後に、こしょうを入れて混ぜて完成。	
ごはん	300g		
○キャベツ	180g		
豚バラ肉	80g		
ちくわ	2本 50g		
サラダ油	小さじ1		
中濃ソース	大さじ6		
しょうゆ	大さじ1		
オイスターソース	小さじ2		
塩	ひとつまみ		
こしょう	ひとつまみ	備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について> 横須賀市は、昭和 41 年からキャベツの指定産地。また三浦半島もキャベツの生産が盛んです。シャキシャキとした食感や爽やかな甘みが特徴で、栄養豊富な野菜です。そのまま食べても美味しいですが、そば飯との相性も抜群です。キャベツのシャキシャキ感が、そば飯のもちもちした食感と相まって、食べ応えのある一品に仕上がります。キャベツの甘みがそば飯の風味を引き立て、さらに彩りも加えてくれます。キャベツは栄養価も高く、ビタミン C や食物繊維が豊富に含まれています。そば飯と一緒に食べることで、バランスの良い食事になります。ぜひ、神戸の地元飯であるそば飯に神奈川産のキャベツを取り入れて、美味しい一品を召し上がってください。	



○かながわ産食材です。