

料理名	じ もと めし おかんの地元飯 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。
ごはん	300g	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。
○キャベツ	180g	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。
豚バラ肉	80g	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。
ちくわ	2本 50g	⑤ 最後に、こしょうを入れて混ぜて完成。
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。