


長崎の食文化

長崎 支部

主食 主菜 副菜 デザート

料理名	浦上そばろ										
<p>1500年後半にポルトガル人宣教師が信徒たちに”肉を食べる”という習慣を伝えようと浦上地区中心に伝わった郷土料理。名前の由来は、ポルトガル語で“ソブラード”（余り物）からきたという説や、素材を粗く切ることを表す“粗おぼろ”からきたという説がある。</p>											
	<p><材料> 2人分</p>										
<p><一人当たりの栄養価></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%;">エネルギー</td> <td style="width: 35%;">211 kcal</td> <td style="width: 15%;">たんぱく質</td> <td style="width: 35%;">8.2 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>14.1 g</td> <td>食塩相当量</td> <td>1.7 g</td> </tr> </table>				エネルギー	211 kcal	たんぱく質	8.2 g	脂質	14.1 g	食塩相当量	1.7 g
エネルギー	211 kcal	たんぱく質	8.2 g								
脂質	14.1 g	食塩相当量	1.7 g								
<p><作り方></p> <ol style="list-style-type: none"> ① 豚肉・揚げかまぼこ・こんにゃく・人参は太めのせん切り、ごぼうはさがきにする。 ② 椎茸は戻してせん切り、いんげんは茹でて斜めのうす切りにする。 ③ 油を熱し、豚肉を炒め、もやしといんげん以外の材料を加えて更に炒める。 ④ ③に椎茸の戻し汁を加え、ひと煮立ちしたAで調味する。 ⑤ 最後にもやしを加えてさっと煮る。 ⑥ 器に盛り、いんげんを散らす。 											

(公社) 長崎県栄養士会