

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>豚ばら肉（うす切り） 50 g 揚げかまぼこ 20 g こんにゃく 50 g もやし 100 g 人参 15 g ごぼう 25 g 干し椎茸 6 g 椎茸戻し汁 50 mL さやいんげん 10 g サラダ油 小さじ2 A { 薄口しょうゆ 大さじ1 砂糖 小さじ2 酒 大さじ1</p>		
<p><一人当たりの栄養価></p>		<p>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>	
<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