



酢五目

大島で冠婚葬祭に欠かせない郷土料理です。

都立大島海洋国際
高等学校提供

材料（1人分）

米 140g（酢 15g、砂糖 13g、食塩 1.8g）
鶏もも肉 30g サラダ油 1g
ごぼう 20g だし汁 20g
油揚げ 10g 砂糖 9g
にんじん 20g 酒 2g
干しいたけ 2g しょうゆ 13g
たけのこ（ゆで） 20g 紅しょうが 10g
こんにゃく 12g

作り方

- ①米をやや硬めに炊く。
- ②酢～食塩を煮立て合わせ酢を作る。
- ③油で具を炒め、だし汁と調味料で煮る。
- ④炊けたごはん②と③を混ぜ、紅しょうがを添える。

献立内容

主食および主菜 酢五目
汁物 若竹汁
副菜 大根と厚揚げのそぼろ煮
デザート かしゃんば

一食分の栄養成分値

エネルギー	1047kcal
たんぱく質	31.1g
脂質	18.8g
炭水化物	191.5g
食塩相当量	6.0g

この献立で摂取できる野菜の量 185g

酢五目：ごぼう、にんじん、たけのこ、紅しょうが
若竹汁：たけのこ、ねぎ 大根と厚揚げのそぼろ煮：大根

※ここでいう野菜は、いも類、きのこ類及び海藻類を含めない緑黄色野菜及びその他の野菜です。