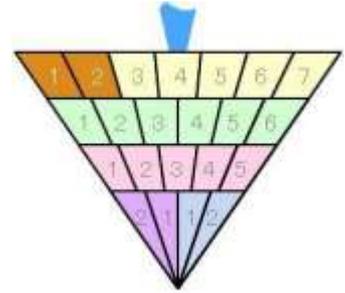


## 安芸高田市



食事バランスガイドでは



### たうえ 田植むすび

#### 【材料（4人分）】

米…3 カップ

煮豆（うずら）…適量

塩…小さじ1

塩吹こんぶ…適量

きな粉…適量

#### 【作り方】

- ① 米を炊き、炊き上がったら塩をふって味をつける。
- ② 中に塩吹こんぶを入れたものと、煮豆を入れた2種類の丸型のむすびをつくる。
- ③ バットにきな粉を広げて②にきな粉をまぶす。

#### 《いわれ》

田植えの食事のとき一品として必ず作っていたのが、まん丸いむすび。植え付けをした苗が秋には丸々実る様にと思いをこめて丸いむすびを食べたものです。

#### 栄養成分（1人分）

エネルギー473kcal, たんぱく質 12.5g, 脂質 4.0g, 炭水化物 95.0g, 塩分 2.2g