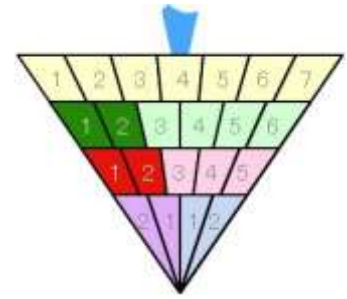


# 安芸高田市



食事バランスガイドでは



## はっ 八 寸

### 【材料（4人分）】

鶏もも肉…200g	れんこん…100g	にんじん 50g	
干しいたけ…3枚	こんにやく…50g	さといも…3個	
ごぼう…30g	厚揚げ…50g	きぬさや…8枚	水…400cc
油…少々			
		調味料	{ しょう油…40cc
			{ 酒 …大さじ3
			{ 砂糖 …大さじ2
			{ みりん …大さじ3

### 【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切り酒をふる。干しいたけは水で戻し、れんこんとともにイチョウ型に切る。こんにやくは乱切りにして茹でる。ごぼうは乱切りにし、水にさらしてあく抜きする。人参は乱切りする。さといもは一口大に切り、したゆでてぬめりを取る。厚揚げは熱湯にさっとくぐらせ油抜きし、一口大に切る。きぬさやは塩ゆでてしておく。
- ② 鍋に油を熱し①の材料を炒める。水と調味料を入れて最初は強火で煮る。煮たったら中火にし、あくを取り煮含める。最後にきぬさやを散らす。

### 《いわれ》

お祭り、<sup>けいじ</sup>慶事等でお客様のおもてなしの一品として作る煮物です。  
いろいろな材料をあわせて煮含めたものを直径が八寸の器に盛ったことから「八寸」といわれるようになりました。

### 栄養成分（1人分）

エネルギー230kcal, たんぱく質 15.0g, 脂質 5.0g, 炭水化物 30.0g, 塩分 1.6g