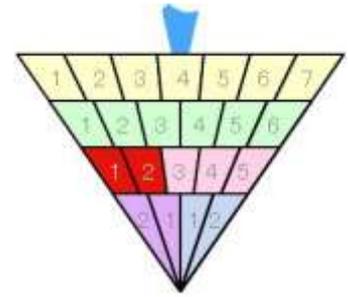


江田島市



食事バランスガイドでは



もぐり飯

【材料 (4人分)】

米…2カップ	えび(皮をむいて背わたをとったもの)…100g	油あげ…1/2枚	
たけのこ…50g	ごぼう…40g	こんにやく…40g	にんじん…20g
干しいたけ…2枚	いんげん…20g	だし汁…150ml	砂糖…大さじ1
酒…大さじ1	しょう油…大さじ1	塩…小さじ1/4	

【作り方】

- ① 米はといで少しかために炊く。
- ② えびは皮をむいて背わたを取り、食べやすい大きさに切る。油あげは薄切りにする。
- ③ 干しいたけは水で戻してせん切りにする。(戻した水は出し汁に使うので捨てない) 切り干しいたけは水で戻してざく切りにする。こんにやくはゆでて細切りにする。
- ④ ごぼうはさがきにし、にんじん、たけのこはせん切りにする。いんげんはゆでて斜め切りにする。
- ⑤ 鍋にしいたけの戻し汁と出し汁、②、③、ごぼう、にんじん、たけのこを入れて煮る。砂糖、酒、しょう油を加えて煮汁がほとんどなくなるまで煮る。いんげんを混ぜる。
- ⑥ 寿司おけにご飯と⑤を入れて、塩をさっくり混ぜ、器に盛る。

《料理のポイント》

具材の大きさを揃えると見た目もきれいです。
干しいたけの戻し汁は捨てず、だし汁と併せて使います。

《いわれ》

もぐり飯は、もぶり飯ともいい、いろいろな食材をご飯に混ぜもぐらせることが由来です。
正月やお盆の来客時にふるまわれる、郷土料理です。

栄養成分 (1人分)

エネルギー329kcal, たんぱく質 10.2g, 脂質 18g, 炭水化物 64g, 塩分 1.2g