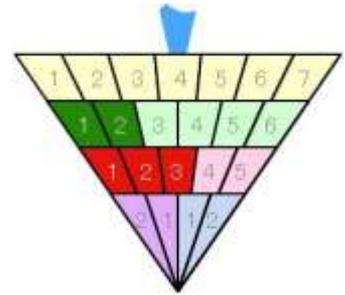


江田島市



食事バランスガイドでは



かき 牡蠣の土手鍋

【材料 (4人分)】

かき…300 g	豆腐…1丁	調味料	赤みそ…100 g
生しいたけ…4枚	えのきだけ…1袋		白みそ…100 g
にんじん…1/3本	春菊…1袋		酒 …小さじ1
はくさい…1/4株	だし汁…適量		みりん…小さじ1
白ねぎ…2本			砂糖 …小さじ1
糸こんにゃく…1袋			

【作り方】

- ① かきは薄い塩水でふり洗いし、水を替えてすすいで水気をきる。
- ② 白ねぎ、はくさいは3cmに、生しいたけは石づきをとって飾り切りにする。糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。にんじんは花型で抜いてゆでる。えのきだけは根元を切り落とす。
- ③ 調味料を混ぜ合わせ、土鍋のふちに土手になるように塗る。
- ④ 土鍋の底にはくさいの芯を敷き、残りの材料を彩りよく並べて真中にかきをおき、だし汁を加えて火にかける。煮立ってきたら③をくずしながらいただく。

《料理のポイント》

野菜から水分が出るので様子を見ながらだし汁の加減をします。

《いわれ》

江田島市はかきの生産が多く、古くから伝わる伝統的な鍋物料理です。

栄養成分(1人分)

エネルギー279kcal, たんぱく質 20g, 脂質 8.7g, 炭水化物 33.5g, 塩分 5.8g