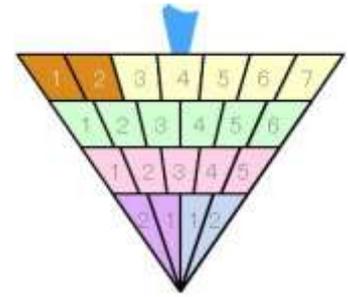


大竹市



食事バランスガイドでは



もぶい

【材料（4人分）】

米…3 カップ

塩…小さじ1弱

にんじん…60g

ごぼう…60g

干しいたけ…3 枚

黒豆（煮豆）…100g

油揚げ…1 枚

さやいんげん…20g

調味料 { 砂糖 …大さじ 1.5
しょう油…大さじ 2
酒 …大さじ 1

【作り方】

- ① 米は洗って水に浸し、塩を加えて炊く。さやいんげんはゆでてせん切りにしておく。
- ② にんじんは5cmのせん切り、ごぼうはさがきにして水に浸しておく。
干しいたけは水でもどしてせん切り・油揚げは熱湯をかけてせん切りにする。
- ③ ごぼう・干しいたけ・油揚げを、しいたけのもどし汁、だし汁と調味料で煮る。
ある程度煮えたら、にんじんを加えてさらに煮る。
- ④ 炊き上がったご飯のあら熱をとり、汁をしぼった具を混ぜ合わせる。
- ⑤ 黒豆を加え、さやいんげんを散らす。

《いわれ・特徴》

縁起ごとがあったときに具の数を奇数にし、大きなまん丸のおむすびにして近所に配ります。
「黒豆」を入れるのが大竹の特徴です。

栄養成分（1人分）

エネルギー526kcal, たんぱく質 12.9g, 脂質 4.7g, 炭水化物 96.3g, 塩分 2.5g