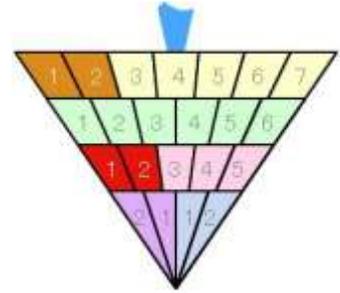


尾道市



食事バランスガイドでは



たいめん

【材料（4人分）】

真鯛^{まだい}…1尾（500g） かんぴょう…適量
そうめん…10束
〔だし昆布…10 cm
みりん（又は酒）…80cc
しょう油…320cc
水…1.8ℓ〕

【作り方】

- ① 鍋に湯を沸騰させ、そうめんを硬めにゆで、ザル等で洗う。
- ② あらかじめ取りやすいよう1人前ずつにほぐし、大皿に盛っておく。
- ③ 真鯛^{まだい}の腹を出し、かんぴょうを詰める。
- ④ ③をだし昆布と一緒に、まだいが浸かる程度の水を入れ、鍋で煮る。沸騰したら 昆布を取り出し、しょう油・みりん（又は酒）を入れ30分煮る。
- ⑤ 火を止めて、冷めたらまだいを取り出し、そうめんの上のにせる。
- ⑥ かけ汁は、真鯛^{まだい}の煮汁を使う。

《いわれ》

瀬戸内海のおいしい鯛を、婚礼などの祝いの席でいただいていたいました。一昔前は、それぞれの家庭で作られていたそうです。

栄養成分（1人分）

エネルギー534kcal、たんぱく質 24.8g、脂質 5.0g、炭水化物 90.9g、塩分 4.8g