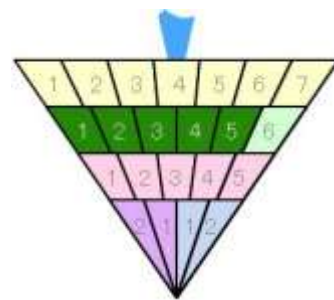


北広島町



食事バランスガイドでは



おつぼ

【材料（4人分）】

にんじん…1本
ごぼう…1本
小豆…1カップ
油揚げ…1枚

こんにゃく…1/2枚
干しいたけ…2枚
さといも…5～6個
さつま芋…100g

調味料 { しょう油…100cc
砂糖 …80g
塩 …小さじ1

【作り方】

- ① 小豆はやわらかく炊いておく。
- ② 野菜を小さく切る。調味料を入れて野菜を炊く。
- ③ ②の野菜がやわらかくなったら、①の小豆を入れて一緒に煮る。

《料理のポイント》

小さく切るのがポイント

《いわれ》

葬儀の前に、故人と最後の食事をする「おとき」に出される料理の一つで、小豆の好きな親鸞聖人にまつわる料理といわれています。

栄養成分（1人分）

エネルギー348kcal, たんぱく質 16.3g, 脂質 3g, 炭水化物 67.5g, 塩分 4.5g