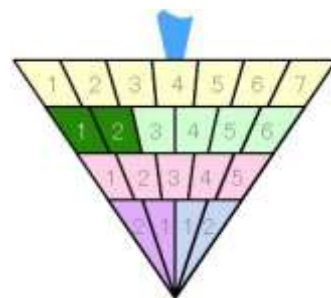


北広島町



食事バランスガイドでは



おひら

【材料（4人分）】

大根…400g
にんじん…100g
ごぼう…80g
さといも（じゃがいもなど季節のもの）…4個

こんにゃく…1枚
しいたけ…4枚
油揚げ…2枚

調味料

しょう油…大さじ2
塩 …小さじ1
砂糖 …大さじ2
だしの素…小さじ1

【作り方】

① 野菜を大きく切り、だし汁に入れ、柔らかくなったら調味料を入れて炊く。

《料理のポイント》

大き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とる「おとき」に出される料理で、それぞれの食材が親鸞聖人が布教に歩かれる姿の一部を表しているといわれています。

大根は（白衣）、にんじんは（あかぎれの血）、ごぼうは（杖）、いもは（枕）、こんにゃくは（腰かけの石）、しいたけは（笠）、油揚げは（黄げさ）をあらわしています。

栄養成分（1人分）

エネルギー 117kcal, たんぱく質 3.5g, 脂質 1.8g, 炭水化物 23.5g, 塩分 2.8g