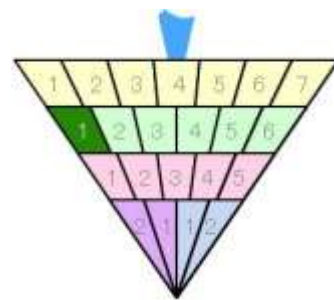


## 北広島町



食事バランスガイドでは



## もぐり

### 【材料 (4人分)】

米…3合

にんじん…40g ごぼう…40

さといも…100g しいたけ…4枚

うずら豆 (甘く炊いたもの) …100g

油揚げ…1/2枚

卵…2個

きぬさや…8枚

寿司酢	酢…大さじ4
	砂糖…大さじ2
	塩…小さじ1g
調味料	しょう油…大さじ3
	砂糖 …大さじ3
	みりん …大さじ2
	塩 …少々
	だし汁…1~2カップ

### 【作り方】

- ① 卵は錦糸卵にし、絹さやはゆでて細切りにする。
- ② にんじん、ごぼう、さといも、しいたけ、うずら豆、油あげは小さく切ってだし汁と調味料で煮る。
- ③ 寿司飯をつくって、②野菜と豆を混ぜる。
- ④ 錦糸卵ときぬさやを色よく盛りつける。

### 《料理のポイント》

ちらし寿司・ばら寿司のことをこう言います。

### 《いわれ》

泥落とし・鎌祝<sup>かまいわ</sup>い・箸祝<sup>はし</sup>い・ほこり落としなど、田仕事のしめくり(きり)の時に食べていました。

### 栄養成分 (1人分)

エネルギー656kcal, たんぱく質 16.5g, 脂質 5.3g, 炭水化物 13.0g, 塩分 3.5g