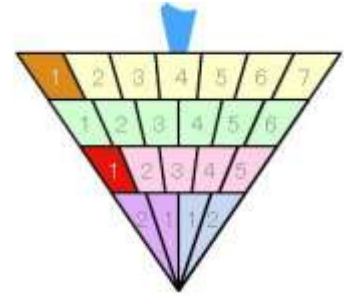


# 呉市



食事バランスガイドでは



## もぶり飯

### 【材料 (4人分)】

米…2カップ	にんじん…40g	調味料	{	みりん…小さじ1
ごぼう…40g	干しいたけ…4枚			しょう油…小さじ2
むきえび…40g	きぬさや…20g			だし汁…1/2カップ
塩吹昆布…少々				

### 【作り方】

- ① 干しいたけは水で戻す。にんじん、干しいたけをせん切りにし、ごぼうは、ささがきにする。
- ② むきえびの背わたを取る。
- ③ 鍋にみりん、しょうゆ、出し汁と①②を入れ煮汁がなくなるまで煮る。
- ④ ③をザルに上げ、水気を切る。
- ⑤ 炊き上がった御飯をすし桶にとり、④と塩吹こんぶを混ぜ合わせる。
- ⑥ 茹でたきぬさやをせん切りにして、もぶりめしの上に飾る。

### 《料理のポイント》

甘辛く煮た、しいたけ、たけのこ、こんにゃくなどを飯に混ぜてもおいしいです。

### 《いわれ》

呉市音戸町では、塩吹こんぶを混ぜ、料理名は、色々な食材をご飯に混ぜる（方言で「もぶる」）からきている。

### 栄養成分 (1人分)

エネルギー321kcal, たんぱく質 8.8g, 脂質 0.8g, 炭水化物 69g, 塩分 1.0g