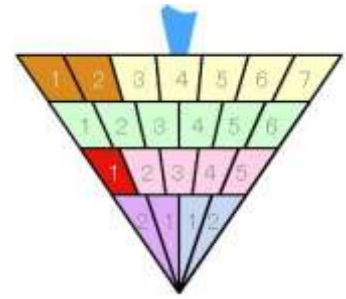


庄原市



食事バランスガイドでは



ひぼぎゅう 比婆牛おこわ

【材料 (4人分)】

もち米	…200g
うるち米	…100g
広島牛うすぎり肉	…90g
きのこ	…80g
ごぼう	…50g
にんじん	…40g
三つ葉	…適量

調味料

しょう油	…大さじ2
みりん	…大さじ1
酒	…大さじ1
砂糖	…大さじ1
だし汁	…100cc
水	…300cc

【作り方】※炊飯器使用の場合

- ① もち米・うるち米を合わせて洗い、ザルにあげておく。
- ② ごぼうはささがき、にんじんは短い細切り、しめじは石づきをとりほぐしておく。牛肉は、食べやすい大きさに切る。
- ③ 炊飯器に、①・②・調味料を入れ軽く混ぜ、炊く。
- ④ 炊き上がったら、ざく切りにした三つ葉を加え混ぜ、器に盛る。

《特産物》

比婆・庄原地方では、昔から肉用牛の飼育が盛んで、肉質の良い品種を生産する事で知られ、この地方で飼育された牛を「比婆牛」と呼んでいました。

《いわれ》

お祝い事やお祭りの際のごちそうとして作られています。
現在では、学校給食の献立としても使用されています。

栄養成分 (1人分)

エネルギー369kcal, たんぱく質 10.5g, 脂質 4.8g, 炭水化物 67.7g, 塩分 1.3g