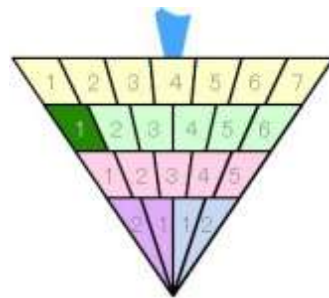


## 東広島市



食事バランスガイドでは



## 10年見通し明るいキンピラ

### 【材料（4人分）】

れんこん…300g

唐辛子…1本

サラダ油…大さじ1

だし汁…50ml

エゴマの実…小さじ1

エゴマの油…小さじ2

調味料

砂糖 …大さじ1

しょう油…大さじ1と1/2

みりん …大さじ1/2

### 【作り方】

- ① れんこんは薄い輪切りにして水に浸してアク抜きする。唐辛子は種を取り、斜め切りにする。
- ② 鍋を熱してサラダ油をなじませ、唐辛子を炒め、次に水気を切ったれんこんを加えて炒める。
- ③ 調味料とだし汁を加えて水気を飛ばすように炒め合わせる。
- ④ エゴマの実を入れて味がなじんだら火を止め、器に盛り付け、上からエゴマの油をかける。

### 《料理のポイント》

エゴマ油は香りも楽しめるので、器に盛り付けてからかけるほうがよい。

### 《特産品》

エゴマは、別名ジュウネンとも呼ばれる東南アジア原産のしそ科の一年草で、ごまとは違った豊かな風味をもっており、東広島市福富町の特産品です。この特産品を使ったおすすめ料理です。

### 栄養成分（1人分）

エネルギー114kcal, たんぱく質 2.2g, 脂質 5.4g, 炭水化物 15.4g, 塩分 1.0g