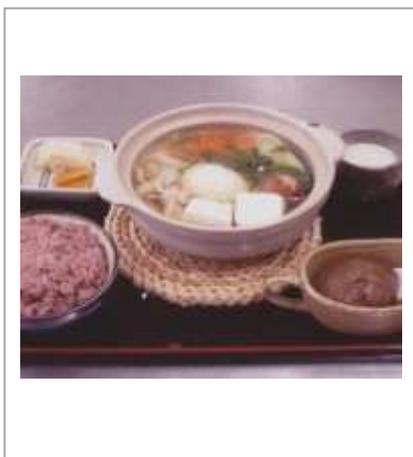
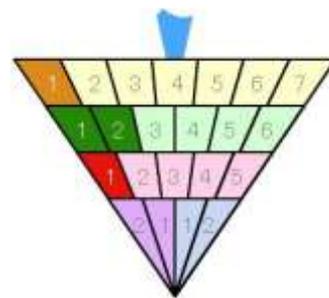


東広島市



食事バランスガイドでは



じゅうねん鍋

【材料 (4人分)】

豆腐… 1/2丁	豆乳…200ml	調味料A じゅうねん味噌	味噌 …200g
だし汁…800ml	しゅんぎく…40g		エゴマの実…5g
生しいたけ…4枚	はくさい…300g		エゴマの粉…5g
まいたけ…40g	にんじん…40g		みりん …50cc
平もち…4個			ゆずの皮 …少々
			だし汁 …50ml

【作り方】

- ① 調味料Aのじゅうねん味噌の材料をよく混ぜ合わせる。
- ② 土鍋にだし汁を入れ、沸騰するまで加熱、食べやすい大きさに切ったはくさい・にんじん・まいたけ・生しいたけを煮る。
- ③ 火が通ったら豆腐を加え、①の味噌を溶き入れる。
- ④ 焼いたもちとしゅんぎくを加える。
- ⑤ 最後に豆乳を入れる。

《料理のポイント》

エゴマの量が多いほど美味しい。じゅうねん味噌を加える時は泡が出るので、火加減に注意する。

《一口メモ》

エゴマは、別名じゅうねんと呼ばれます、そのエゴマと旬の野菜を使ったおすすめ料理です。

栄養成分 (1人分)

エネルギー265kcal, たんぱく質 12.2g, 脂質 5.4g, 炭水化物 41.3g, 塩分 3.3g