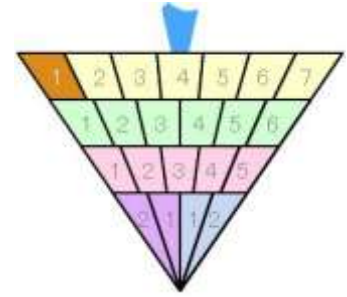


広島市



食事バランスガイドでは



えび 江波巻き

【材料（4人分）】

ご飯…440g
広島菜漬…100g
かつお節…4g
しょう油…小さじ 2/3
白いりごま…小さじ 2/3
焼きのり…2枚

【作り方】

- ① 広島菜漬はさっと洗って、しぼる。
- ② 広島菜漬とかつお節、しょうゆ、白いりごまをあえる。
- ③ 焼きのりに ご飯と具をのせ、巻いて食べる。

《いわれ》

広島市中区の江波地区は、漁業の盛んな町でした。

江波巻きは、漁師の船上食で、ゆっくり食事をする時間がない漁師の知恵から生まれた、江波風海苔巻きです。

栄養成分（1人分）

エネルギー207kcal, たんぱく質 6.5g, 脂質 0.9g, 炭水化物 44.5g, 塩分 0.8g