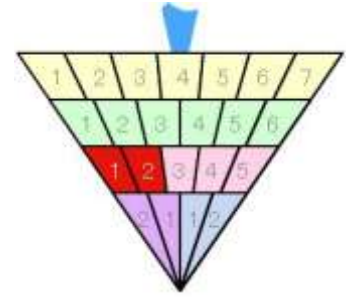


福山市



食事バランスガイドでは



あずま(東)寿司

【材料 (4人分)】

こはだ (ままかり) …	320g
塩	…少々
酢	…適量
うの花 (おから) …	240g
砂糖	…30g
しょうが	…少々
塩	…少々
酢	…適量
いりごま	…適宜
ねぎ	…1本

【作り方】

- ① こはだ (ままかり) は3枚におろし、塩をして、しばらくおき、酢でしめる。
- ② 鍋にうの花 (おから) ・砂糖・塩・酢を入れてよく炒める。冷ましてから、ごま、刻みしょうが・小口切りにしたねぎを混ぜ、小さく握り、先に酢でしめておいたこはだをのせる。

《一口メモ》

新鮮なこはだ (ままかり) を酢でしめて、酢飯の代わりに、うの花 (おから・きらず) を酢で味付けしたものをにぎり、こはだをのせます。瀬戸内海の活きのいい小魚がとれるからこそできる郷土料理です。

栄養成分 (1人分)

エネルギー234kcal, たんぱく質 19.2g, 脂質 9.4g, 炭水化物 16.9g, 塩分 0.6g