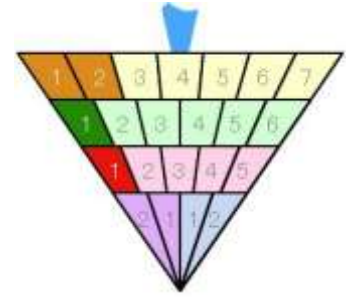


福山市



食事バランスガイドでは



うずみ

【材料（4人分）】

ごぼう…10g	さといも…30g	にんじん…10g
大根…20g	ぎんなん…5g	鶏肉…20g
小えび…20g	こんにゃく…10g	豆腐…30g
しいたけ…10g	しめじ…10g	まつたけ…10g
ねぎ…3g	油あげ…5g	調味料
ごはん…200g		{ 昆布だし汁…100cc しょう油…6g

【作り方】

- ① だし汁は昆布でとる。
- ② だし汁に煮えにくい順に具を入れて煮る。
- ③ 煮えたらしょう油で味をつける。（吸い物より少し濃い味にする。）
- ④ 器に③を入れ、上にご飯を盛る。

《いわれ》

江戸時代、水野勝成が倹約政治を敷いたため、ぜいたく品とされた鶏肉、えびなどの具を、庶民がご飯で隠したのが始まりといわれています。

栄養成分（1人分）

エネルギー473kcal, たんぱく質 18.1g, 脂質 4.7g, 炭水化物 87.6g, 塩分 1.4g