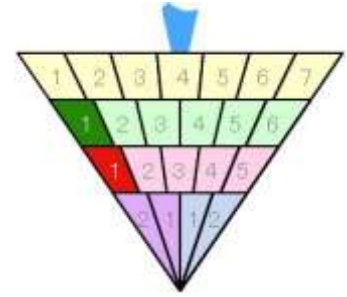


福山市



食事バランスガイドでは



がじつ和え

【材料（4人分）】

焼きあなご…80g ほうれんそう…200g 白ごま… 少々

調味料

酢	…少々
しょう油	…12g
砂糖	…8g

【作り方】

- ① 焼きあなごは電子レンジで加熱した後、5mmくらいに切る。
- ② ほうれんそうは茹でて絞り、3cmくらいの長さに切る。
- ③ ①と②を調味料で和え、最後に白ごまをふる。

《いわれ》

がじつ和えの「がじつ」は元旦という意味があり、あなごと野菜を和えた料理を元旦に食べる習慣が瀬戸内にあります。1年の無事を祈り、新年を祝うお正月の料理です。

栄養成分（1人分）

エネルギー55kcal, たんぱく質 4.9g, 脂質 2.3g, 炭水化物 4.0g, 塩分 0.5g