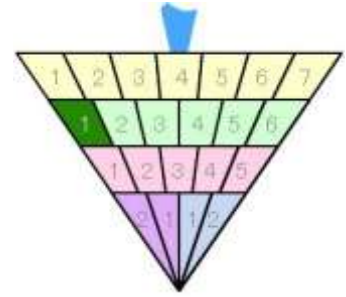


福山市



食事バランスガイドでは



あまに くわいの甘煮

【材料（4人分）】

くわい…200g

くちなしの実…1～2個

調味料

だし汁…1.5カップ

砂糖…30g

みりん…30g

【作り方】

- ① くわいは茹でる。（表面に亀裂が入るのが目安。）
- ② ①を冷まし、芽を残して皮をむく。
- ③ だし汁・調味料・くちなしの実（つぶして不織布に入れる。）を加えて煮る。
- ④ ③へ②を入れ煮る。（味を含ませるために一晩置く。）

《いわれ》

くわいは芽が出ているので、縁起の良いものとされ、おせち料理に使われています。くわいの販売量は、福山市が全国1位です。

栄養成分（1人分）

エネルギー92kcal, たんぱく質 3.6g, 脂質 0.1g, 炭水化物 19.6g, 塩分 0.6g