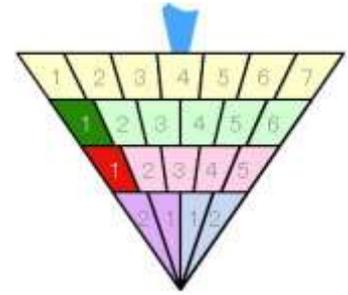


福山市



食事バランスガイドでは



源平なます

【材料（4人分）】

大根…240g

にんじん…60g

青魚（このしろ又はさば）…60g

酢…適量

油あげ…20g

ゆず又はすだち…1個

調味料

白すりごま …4g

酢 …16g

塩 …少々

砂糖 …16g

うすくちしょう油…8g

【作り方】

- ① 大根は長さ4cmのせん切りにし、塩をふっておく。
- ② にんじんは長さ4cm、幅3～4mmのうす切りにし、さっと湯をとす。
- ③ 青魚は酢じめにしておき、小骨を取り、細かく切る。
- ④ 油あげは火であぶり、2cmくらいの短冊切りにする。
- ⑤ 大根とにんじんを軽くしぼっておく。調味料と青魚、油あげ、白すりごまと一緒にあえ、ゆず（すだち）の皮をのせる。

《いわれ》

大根（白）とにんじん（赤）を源氏の白旗、平家の赤旗に見立てて、源平なますと言われています。

また、豊作に感謝し、地域みんなが健康で暮らせることを喜び願って昔から作られています。

栄養成分（1人分）

エネルギー84kcal, たんぱく質 4.5g, 脂質 3.5g, 炭水化物 8.8g, 塩分 0.7g