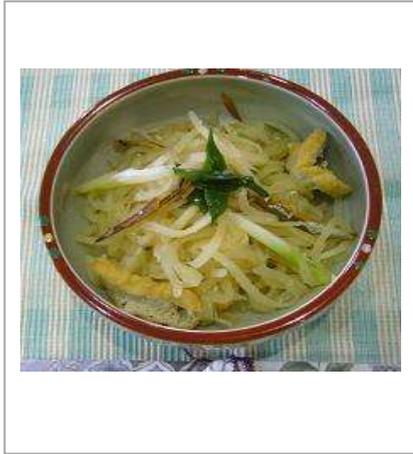
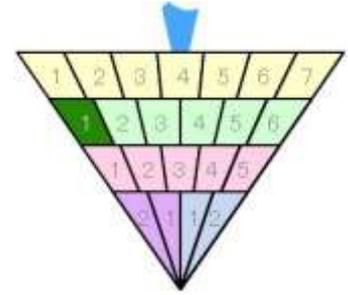


福山市



食事バランスガイドでは



煮菜(にじゃー)

【材料 (4人分)】

だいこん…200g	だしiriこ…2~4匹
油あげ…20g	油 …4g
根深ねぎ…40g	しょう油 …小さじ2

【作り方】

- ① だいこんをせん切りにし、水気を少し切る。(しぼらない)
- ② 油あげはせん切りにする。
- ③ 根深ねぎはぶつ切りにする。
- ④ 油でiriこ、だいこんをしっかり炒め、水分が出たら油あげとしょう油を入れて、水気がなくなるまで煮込み、最後に根深ねぎを入れて火を止める。

《料理のポイント》

小えび、貝類、かつおぶしやはくさいなど季節の食材を加えてもよいです。食材を油で炒めて、食材から出た汁を利用した味付けをすることで、旨みが逃げず、こくのある料理になります。

《いわれ》

畑から収穫した季節の食材を使い、早くておいしく、たくさん作れる煮物のことを方言で“にじゃー”といい、昔から伝わる郷土料理です。

栄養成分 (1人分)

エネルギー47kcal, たんぱく質 2.4g, 脂質 2.8g, 炭水化物 3.2g, 塩分 0.6g