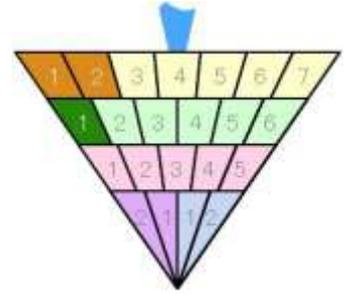


## 府中町



食事バランスガイドでは



## もぐり飯

### 【材料（4人分）】

ごはん…800g

にんじん…40g

干しいたけ…6g

ごぼう…60g

板こんにゃく…1/2枚（100g）

だし汁…2カップ

しいたけの戻し汁…1/2カップ

砂糖…小さじ4（12g）

塩…小さじ1/2（3g）

しょう油…小さじ1

調味料

砂糖…大さじ1/2（5g）

しょうゆ…50ml（42g）

塩…少々

昆布だし…2カップ

しいたけの戻し汁…1カップ

### 【作り方】

- ① にんじん、ごぼうはさがきにし、板こんにゃく、水で戻したしいたけは細切りにする。
- ② 材料の七分目程度のだし汁を入れて煮、沸騰してから調味料の半量を加えてさらに煮る。
- ③ 残りの調味料を加え、少し煮つめ、仕上げにしょうゆを2～3滴落とし香りをつける。
- ④ 炊いたご飯に熱い具を混ぜ合わせる。

### 《いわれ》

2月15日、釈迦入滅しゃかにゆうめつの日、各寺院では釈迦しゃかの遺徳いとくを追慕ついでする儀式法会ぎしきほうえが行われており、遺教いぎょうけい経きょうが終わると檀家だんかの人たちへ「もぐり飯」が振舞ふるまわれました。

### 栄養成分（1人分）

エネルギー 373kcal, たんぱく質 6.8g, 脂質 0.5g, 炭水化物 83g, 塩分 2.8g