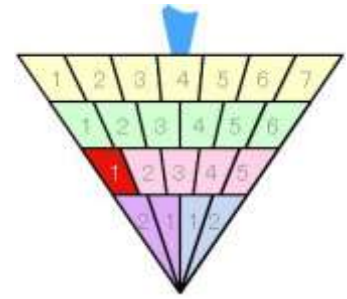


## 三原市



食事バランスガイドでは



## えびそぼろ

### 【材料（作りやすい分量にしました。）】

小エビ …1kg  
酒…1/2 カップ  
砂糖…1/2 カップ  
塩小さじ…1/5

### 【作り方】

- ① 小エビはさっとゆで上げて、殻<sup>から</sup>をとる。
- ② 小エビの身をすり鉢ですりながら、酒、砂糖、塩を加える。
- ③ 厚手の鍋に入れ、しゃもじでかき混ぜて、こがさないようにとろ火で火を通す。

### 《料理のポイント》

火を通す際に、からからにならないように注意してください。

保存する際は必ず冷蔵庫に入れてください。

### 《いわれ》

三原市の沿岸でも小エビはよく獲れていました。

お寿司の具や飾りにもなり、色も風味もよく、子どもからお年寄りまで皆に喜ばれる一品です。

### 栄養成分（1人分）

エネルギー 48kcal, たんぱく質 7.5g, 脂質 0.2g, 炭水化物 2.8g, 塩分 0.3g