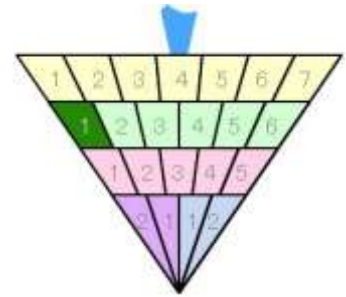


# 三原市



食事バランスガイドでは



## ふくし汁

### 【材料（1人分）】

ふくしねぎ…5g  
にんじん…10g  
こんにやく…10g  
焼きあなご…10g  
水…150cc

だいこん…10g  
さといも…10g  
ちくわ…5g  
油揚げ…5g

調味料 { しょう油…小さじ1と1/2  
酒 …小さじ1  
みりん …小さじ1

### 【作り方】

- ① 材料は、食べやすい大きさに自由に切る。
- ② 鍋に水を入れて火にかけて、沸騰したらだいこん、にんじん、さといも、こんにやく、ちくわ、油揚げを入れて煮る。
- ③ 焼きあなごを加えて調味料で味を整える。
- ④ ふくしねぎを加えて軽く煮立てる。

### 《いわれ》

ふくしねぎは香りがよく、ぞうにやすき焼きなどにに入れても美味しくいただけます。葉の柄が水仙の葉と似ていますが、三角の筋がしっかりついているものがふくしねぎで、三原市の本郷、沼田東、沼田西町を中心に作られています。

### 栄養成分（1人分）

エネルギー 82kcal, たんぱく質 4.2g, 脂質 3.1g, 炭水化物 8.4g, 塩分 1.6g