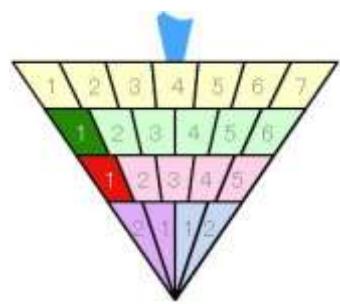


福山市



食事バランスガイドでは



しらわ 柿の白和え

【材料（4人分）】

富有柿 ……1/2 個
ほうれんそう ……100g
れんこん ……40g
こんにゃく ……100g
木綿豆腐 ……100g

A 調味料

だし汁 ……大さじ 2
しょう油 ……小さじ 2
みりん ……小さじ 1
白味噌 ……大さじ 1
白ごま ……10g
砂糖 ……小さじ 2
塩 ……少々
うすくちしょう油 ……少々

B 調味料

【作り方】

- ① 富有柿は薄いいちょう切りにする。
- ② ほうれんそなはかた茹でにし、長さ 3cm に切る。
- ③ れんこんは薄いいちょう切りにする。
- ④ こんにゃくは塩もみし、2cm くらいのせん切りにする。
- ⑤ A の調味料でれんこんを煮て、途中からこんにゃくを入れて、下味を付ける。
- ⑥ 木綿豆腐は湯通しして、水分を切っておく。
- ⑦ すり鉢へBを入れすりませる。
- ⑧ 木綿豆腐をふきんで軽くしぶり⑦の中に入れ①、②、⑤の材料とあえる。

《特産品》

福山市松永地域は、広島県内の富有柿の産地で、玉が大きく、甘いのが特徴です、柿の甘さを生かした郷土料理です。

栄養成分（1人分）

エネルギー 79kcal、たんぱく質 3.7g、脂質 2.6g、炭水化物 11.1g、塩分 1.1g