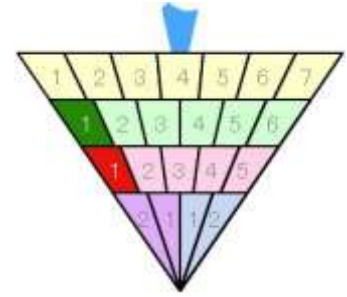


福山市



食事バランスガイドでは



しらあ 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

B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

【作り方】

- ① 富有柿は薄いいちょう切りにする。
- ② ほうれんそうはかた茹でにし、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ぼり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