



伝えよう郷土料理！



鯛うずみ



だしにこだわっています！！



材料(4人分)

- 米・・・・・・・・・・ 280g
- 鯛・・・4切れ(1切れ30g)
- 〔酒・・・・・・・・・・ 少々
- 〔塩・・・・・・・・・・ 少々
- えび・・・・・・・・・・ 4尾
- 里芋・・・・・・・・・・ 2個
- にんじん・・・・・・ 1/2本
- A〔だし汁・・・・・・・・ 100ml
- 〔みりん・・・・・・・・ 大さじ1弱
- 〔濃口しょうゆ・・ 大さじ1弱
- 干しいたけ・・・・・・ 1枚
- B〔しいたけの戻し汁・・ 15ml
- 〔砂糖・・・・・・・・ 小さじ2/3
- 〔濃口しょうゆ・・ 少々
- 厚あげ・・・・・・・・ 200g
- きざみのり・・・・・・ 少々
- ゆず・・・・・・・・・・ 少々
- C〔だし汁・・・・・・・・ 500ml
- 〔酒・・・・・・・・・・ 大さじ4
- 〔みりん・・・・・・・・ 小さじ2
- 〔薄口しょうゆ・・ 小さじ2

作り方

- ① 米は洗って炊飯器で炊く。
- ② 鯛は酒と塩をふりかけ、焼く。
- ③ えびは背わたをとり殻ごとゆで、殻をむいておく。
- ④ 里芋、にんじんは皮をむき、厚さ5mm程度のいちよう切りにする。
- ⑤ 鍋に④とAを入れて煮る。煮汁に③をつけておく。
- ⑥ 干しいたけは水で戻し、せん切りにする。
- ⑦ 鍋に⑥とBを入れて煮る。
- ⑧ 厚あげはサイコロ状に切り、フライパンで焼く。
- ⑨ 鍋にCを入れて火にかけ、たれを作る。
- ⑩ 茶碗に②、⑤、⑦、⑧を入れ、①のごはんをのせて、⑨をかける。
- ⑪ ⑩のごはんのうえにきざみのりと針状に切ったゆずをのせる。

《だし汁のとり方》

- ① 鍋に水750mlと昆布15gを入れて火にかける。
- ② 沸騰前に昆布を取り出し、沸騰したらかつお節20gを入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ③ かつお節が沈み始めたらこす。

今日の里芋、にんじん、米は
駅家町産です♪



1人分の栄養価

エネルギー	501kcal	たんぱく質	23.9g
食塩相当量	1.7g		

福山市食生活改善推進員協議会