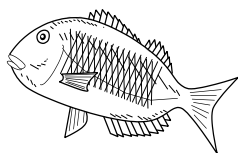


ふくやまの農林水産物を利用した地産地消メニュー

鯛うずみ

材 料 【4人分】

- 精白米・・・・・・・・・・ 280g
- 水・・・・・・・・・・ 420ml
- 鯛・・・4切れ（1切れ30g）
- 〔酒・・・・・・・・・・ 少々
- 〔塩・・・・・・・・・・ 少々
- えび・・・・・・・・・・ 4尾
- 里芋・・・・・・・・・・ 100g
- にんじん・・・・・・・・・・ 100g
- 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・・・・ 4g（1枚）
- B〔しいたけの戻し汁・・ 16ml
- 〔砂糖・・・・・・・・・・ 大さじ1と2/3
- 〔濃口しょうゆ・・・・ 少々
- 厚あげ・・・・・・・・・・ 200g
- みつば・・・・・・・・・・ 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 精白米をとぎ、炊いておく。
- ② 鯛は酒と塩をふりかけ、焼いておく。
- ③ 里芋、にんじんは皮をむき、5mm程度のいちょう切りにする。
- ④ えびは背わたをとり、殻ごとゆで殻をむいておく
- ⑤ 鍋に③とAを入れて煮る。煮汁に④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、ごはんをのせて、⑨をかける。
- ⑪ ⑩のごはんのうえにみつばをのせる。

《だし汁のとり方》

- ① 鍋に水800mlと昆布14g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。

【1人分の栄養価】

エネルギー	476kcal
たんぱく質	20.2g
脂質	9.2g
食塩相当量	1.6g

うずみは、福山の郷土料理です！



元気な福の山ファミリー 鯛父さん

ご飯のしたには、いろいろな食材がかかれています！次は何がでてくるかな！？楽しみながら召し上がれ♪



今回使用した
鯛(たい)は・・・
瀬戸内海
でとれました