＊かきめし＊

かきは広島の代表的な食材で、生産量は全国１位です。かき養殖の歴史は古く、室町時代に広島で始まったとされます。かきはたんぱく質をはじめ鉄、亜鉛、タウリンが豊富で栄養価が高く「海のミルク」と呼ばれます。かきめしのほかにもお吸い物、から焼き、フライ、バター焼き、雑炊、土手鍋などの料理があります。

〈6 人分〉

材料	分量	下処理、切り方等	作り方
米	３合	洗米しておく	① 炊飯器に米と調味料を入れて水を３合に合わせる
かき	200ｇ	塩水でよく洗う	
人参	60ｇ	千切り	② 人参、ごぼう、油揚げ、しめじを入れてざっくりまぜる。その上にかきを並べるようにおく
ごぼう	70ｇ	ささがき	
油揚げ	１枚	縦半分にし太めの千切り	
しめじ	1/2P	石づきをとり、ほぐす	
しょうゆ	大さじ3		③ 普通に炊く
塩	小さじ1/2		④ 炊き上がったらしっかりかきまぜる
酒	大さじ2		
きざみのり	適量	細切り	⑤ 器に盛りつけ刻みのりと柚子を散らす
柚子	適量		

【栄養価】１人分

えいよう

エネルギー　330Kcal
塩分　1.5ｇ

平成 25 年１月　食生活改善推進員　作成