

うずみ

1人分
栄養量

エネルギー
たんぱく質
脂質
食塩相当量

431kcal
18.9g
7.7g
1.7g



◆材料（4人分）

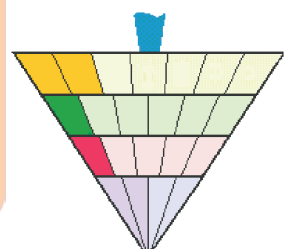
ごはん	4杯
さといも	4個
鶏肉	80g
えび	60g
まつたけ	1本
豆腐	1/4丁
ぎんなん	8個
だし汁	3カップ
しょうゆ	大さじ2
みつば	適量

【作り方】

- 1 さといも、鶏肉、豆腐、まつたけは食べやすい大きさに切る。
- 2 だし汁に鶏肉、さといも、えびの順に入れて煮る。
- 3 煮えたら豆腐とまつたけと茹でたぎんなんを入れさらに煮る。最後にしょうゆで味をつける。
(吸い物より少し濃い味にする。)
- 4 器に③を入れ、上にご飯を盛り、最後にみつばを飾る。

★ひとくちメモ

江戸時代、水野勝成が倹約政治を敷いたため、ぜいたく品とされた鶏肉、えびなどの具を、庶民がご飯で隠したのが始まりといわれています。福山ならではの食ブランドの創出に取り組む「福山食ブランド創出市民会議」では、伝統のうずみに鯛を加えた磯の香豊かな「福山鯛うずみ」など、旬の食材で楽しめるうずみ料理を開発中です。



春

夏

秋

冬