

# 煮菜（にじゃー）

1人分  
栄養量

エネルギー  
たんぱく質  
脂質  
食塩相当量

53kcal  
3.5g  
3.1g  
0.6g

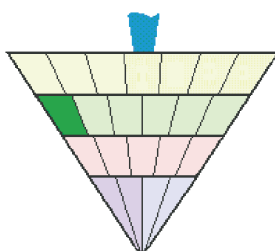


## ◆材料（4人分）

だいこん	200g
油揚げ	1/2枚
根深ねぎ	1本
いりこ	8匹
油	適量
しょうゆ	小さじ2

## 【作り方】

- 1 だいこんは突きおろす。
- 2 油揚げは3cmの短冊切りにする。
- 3 根深ねぎはぶつ切りにする。
- 4 いりこはあたまを取り、さいておく。
- 5 油で①④をしっかりと炒め、水分が出たら②としょうゆを入れて③を加え、水気がなくなるまで煮る。



## ★ひとくちメモ

畑から収穫しただいこんを突きおろした煮物です。忙しい時によく作ったおかずです。方言で福山北部では“にじゃー”，福山南部では“煮ざい”といいます。