

くわいの甘煮

1人分
栄養量

エネルギー
たんぱく質
脂質
食塩相当量

113kcal
3.4g
0.1g
0.1g



春

夏

秋

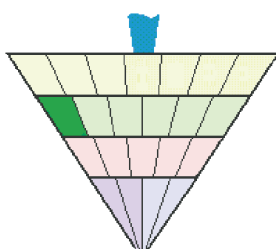
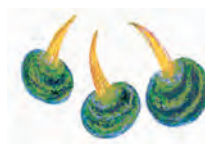
冬

◆材料（4人分）

くわい	200g
くちなしの実	1～2個
A だし汁	1.5カップ
さとう	大さじ3
みりん	大さじ2
塩	少々

【作り方】

- 1 くわいは茹でる。（表面に亀裂が入るのが目安）
- 2 ①を冷まし、芽を残して皮をむく。
- 3 Aとくちなしの実（つぶして小袋に入れる）を加えて煮る。
- 4 ③へ②を入れて煮る。（味を含ませるために一晩置く）



★ひとくちメモ

くわいは芽が出ているので、縁起の良いものとされ、おせち料理に使われています。くわいの生産量は、福山市が全国1位です。