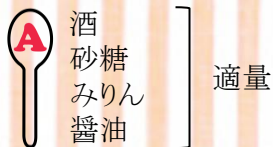


みず菜とあげのすき焼き風煮



材料 (4人分)

みず菜	2束 (400g)
油揚げ	2枚
生しいたけ	8枚
ゆでうどん	4玉
だし汁(かつお、昆布)	800cc



1人分栄養価

エネルギー	426kcal	炭水化物	67.2g
たんぱく質	15.7g	カルシウム	204mg
脂質	8.5g	塩分	2.1g

作り方

- ① だしにAで好みの味をつける。
- ② 食べやすい大きさに切ったみず菜、油揚げ、生しいたけ、うどんを入れて煮込む。

食育ばなし 〈みず菜〉

江戸時代の書物にも登場するなど、歴史は古い。その名のおりみずみずしさとシャキシャキとした食感を求めて、いろいろな料理の材料として大人気。京のブランド産品なら一年中お店で売っています。

〈料理のこと〉

みず菜とあげのすき焼き風煮は、精華町祝園神社のいごもり祭のもてなし料理。いごもり祭の3日間は、家のそうじもせず、米も洗わず、忌みこもり、親せきにも肉や魚を使わない野菜料理でもてなします。

