

# 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     |

|   |     |    |
|---|-----|----|
| A | 酒   | 適量 |
|   | 砂糖  |    |
|   | みりん |    |
|   | 醤油  |    |

## 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。その名のと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。

