

# くわいごはん

## 【材料（4人分）・切り方】

ごはん		4膳
くわい	一口大	150 g
鶏もも肉	小さめ	100 g
にんじん	いちょう切り	1/4本
油揚げ	短冊切り	1枚
A	しょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ1
油		適宜

## 【作り方】

- ① 鍋に油を熱し、鶏肉、にんじん、くわいを入れて炒める。
- ② ①にひたひたになるまで水を加え、中火で煮る。煮立ったら**A**と油揚げを入れて、さらに煮る。
- ③ 煮えたら火を止め、具と煮汁に分ける。
- ④ ごはんに、③の具を混ぜる。味を見ながら煮汁を加えて混ぜる。

【1人分の栄養価:エネルギー 417kcal, たんぱく質 12.6g, 脂質 5.9g, 食塩相当量 0.7g】

## ひとことMemo

くわいは、全国に誇る福山市の特産物です。おせち料理にかかせない食材の一つですが、まぜごはんになると違った食感を楽しむことができます。

そのほか、小ぶりのくわいを素揚げにした「くわいのから揚げ」も子どもたちに人気のメニューです。

