



うずみ

11月 福山市立〇〇小学校

材料 (4人分)		作り方
ごはん	4杯	<p>① 煮干しでだしをとる。</p> <p>② 里芋は茹でてぬめりをとる。</p> <p>③ だし汁にえび、鶏肉、にんじん、しいたけ、里芋を入れ、煮えたら豆腐を入れ、味をつける。</p> <p>④ みつばとゆずの皮をちらす。</p> <p>⑤ 器に④を入れ、その上にごはんをのせる。</p>
豆腐(さいの目切り)	1/2丁	
えび	120g	
鶏肉(そぎ切り)	80g	
しいたけ(せん切り)	1枚	
里芋(いちょう切り)	小2個	
にんじん(いちょう切り)	1/6本	
みつば(ざく切り)	適量	
煮干し	約10尾	
水	3カップ	
しょうゆ	大さじ2	
ゆずの皮(せん切り)	少々	



ひとこと Memo

福山の郷土料理です。江戸時代の倹約政治により、ぜいたくが禁止されたことから、具をごはんの下にうずめて(隠して)食べたことが「うずみ」の始まりといわれています。

【1人分の栄養価】

エネルギー	406kcal
たんぱく質	18.3g
脂質	3.7g
食塩相当量	1.4g



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。