

# しょうゆめし

栄養価(1人分)

エネルギー 335kcal

食塩相当量 1.5g

<2人分>



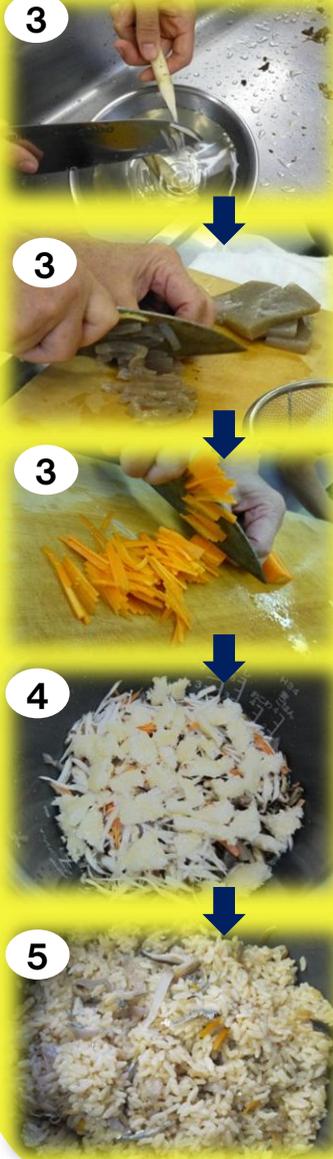
煮干しだしのきいた、  
松山市の郷土料理だよ！



松山市食育推進  
キャラクター  
「モグッピー」

※キャラクターの  
無断転載・使用禁止

材料	数量
精白米	160g
干しいたけ	4g
こんにゃく	50g
ごぼう	10g
にんじん	10g
松山あげ	4g
煮干し	10g
濃口しょうゆ	18g(大さじ1)
酒	5g(小さじ1)
水	240ml



① 米は洗ってザルにあげ、30分ほどおく。

② 干しいたけは水でもどし、こんにゃくは茹でておく。

③ ごぼうはさがきにして水にさらす。水で戻した干しいたけ、茹でたこんにゃく、にんじん、はそれぞれせん切りにする。  
松山あげは手で割る。煮干しは頭と内臓を取っておく。

④ ①に③と濃口しょうゆ、酒を加えてよく混ぜ、普通の水加減で炊く。

⑤ 炊き上がったら器に盛りつける。

**ポイント**  
小さめの煮干しは頭と内臓を取らなくても調理できます。