

# もぶりごはん

## 【材料（4人分）】

ごはん	茶碗4杯	こんにゃく	20g	★	濃口醤油	大さじ1
とり肉	60g	ごぼう	40g		砂糖	小さじ2
ちりめんじゃこ	10g	人参	30g		みりん	小さじ1
油揚げ	10g	干しいたけ	2g		料理酒	大さじ1/2
		さやいんげん	20g		水	40ml

## 【作り方】

- ① とり肉は一口大、油揚げと人参は千切り、こんにゃくは細切り、ごぼうはささがき、さやいんげんは2cmの長さに切る。干しいたけは戻しておく。
- ② 鍋に油を熱し、とり肉、ちりめんじゃこ、油揚げ、こんにゃく、ごぼう、人参、干しいたけを炒める。
- ③ ②に★を入れて加熱し、火が通ったらさやいんげんを加える。
- ④ ごはんに③を混ぜる。



「もぶる」は広島の方言で「混ぜる」という意味です。小さく切って甘辛く煮た旬の野菜などをごはんに入れて混ぜて食べることから、この名前がつけました。

## 三原の旬の食材を使った料理や郷土料理

三原市東部共同調理場では、子どもたちが給食を通して三原の旬の食材や郷土料理について学べるように、毎月、三原の旬の食材を使った料理や郷土料理を出しています。一部を紹介します。



たけのごはん



たこきゅうりの酢の物



さつきごはん



たこめし



そうめんうりの酢の物



煮菜(にじゃあ)