



## おひら



### 材料

干しいたけ	1枚
高野豆腐	8g
大根	40g
にんじん	20g
かまぼこ	15g
だし汁	60cc
砂糖	2g
しょうゆ	4g

### 作り方

- ① 干しいたけは石づきを取り、裏面に十文字を入れる。
- ② 高野豆腐は三角に切る。
- ③ 大根、にんじん、かまぼこを乱切りにする。
- ④ だし汁にしいたけを入れてひと煮立ちさせ、砂糖を加える。2～3分煮てから高野豆腐、大根、にんじんを加え、柔らかくなったらしょうゆとかまぼこを入れ煮立たせる。

### 栄養量

エネルギー	103kcal	ビタミンA	92μgRE
たんぱく質	9.3g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.09mg
脂質	1.9g	ビタミンB <sub>2</sub>	0.10mg
炭水化物	14.6g	ビタミンC	13mg
カルシウム	111mg	食物繊維	3.0g
鉄	1.7mg	食塩相当量	0.7g

### ちょこっとメモ

2025年は大阪・関西万博が開催されます！  
大阪の郷土料理を紹介します！ぜひ、お試しください！  
平椀に盛り付けられるため、「おひら」と呼ばれています。  
5品か7品の奇数で食材を使用すると縁起が良いとされています！