

すみつかれ



【やさしい量】一人あたり 約 110g

【材料】 2人分

大根	200g	
大豆(乾燥)	40g	
にんじん	20g	
油揚げ	20g	
A	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	小1/2
	だし	3カップ

【作り方】

- ①大豆は炒って皮を取る。油揚げはせん切り、にんじんはイチョウ切りにする。
大根は鬼おろしでおろす。(鬼おろしがなければ、皮をむき大きめの角切りにしてポリ袋に入れ、めん棒等でたたいて粗くつぶす)
- ②鍋に①とAを入れ、中火で1時間程煮込む。
- ③煮上がったら火を止め、そのまま味を染み込ませる。器に盛りつける。

【一人当たりの栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	153kcal	10.1g	7.2g	106mg	1.4g

ひとくちメモ

すみつかれは、昔から初午の食べものとして、各家庭で作り、赤飯と一緒に氏神様に供えたといわれます。