

「地元でとれる野菜と魚を食べよう」献立

季節：通年

魚

ウニめし

● 材料（4人分）

米	2と1/2カップ
もち米	1/2カップ
〔水	3と1/2カップ
酒	大さじ2
昆布	10g
塩粒ウニ	70g
塩	少々（必要なら）
生ウニ	適宜
木の芽	適宜

（季節によっては針ノリやエダマメなど）

● 作り方

- ① 米ともち米を洗ってから、水と酒を加えた後、昆布を入れておく。
- ② 塩粒ウニの半量を加え、味加減を確かめてから炊く。（必要な場合は塩を足してもよい）
- ③ ②が炊き上がり、少し蒸らしてから、残りの塩粒ウニを加えて混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛り、生ウニと木の芽をあしらう。（季節によって、針ノリやエダマメ等を用いる）



● 味・作り方の特徴、PR

下関名物「粒ウニの瓶詰」を利用すると、手軽にウニめしを作ることが出来ます。生ウニや木の芽がない時でも針ノリやエダマメ入りウニめしにして、一年中活用することが出来ます。

● 下関産の食材

塩粒ウニ

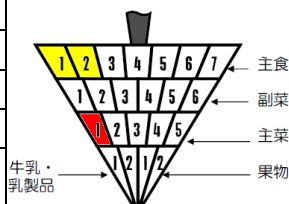


● 一人分栄養価

エネルギー	506 kcal
たんぱく質	12.4 g
脂質	2.6 g
炭水化物	101.7 g
ナトリウム	835 mg
（食塩相当量）	2.2 g

● 食事バランスガイド

主食	2 つ(SV)
副菜	0 つ(SV)
主菜	1 つ(SV)
果物	0 つ(SV)
牛乳・乳製品	0 つ(SV)



提供：中邑房枝料理教室

つ(SV)とは、食事の提供量の単位のことです