

# 大平（おおひら）

材料	分量（g） 4人分
鶏肉	80
れんこん	100
人参	70
大根	140
ごぼう	100
さといも	170
干しいたけ	4
板こんにゃく	100
厚揚げ	100
いんげん	20
砂糖	10
しょうゆ	30
みりん	5
油	10
しいたけのもどし汁 かつおだし汁	

◆ 『1日 350gの野菜摂取を！』  
 1日平均 280gの野菜を摂っています。  
 1日プラス 70gの野菜摂取を。

◇ 野菜摂取メニュー  
 主菜 1品相当分の野菜使用量が 70g 以上のメニュー

（1人分） ※ 主菜になります

エネルギー	塩分 （食塩相当量）	野菜使用量
196 kcal	1.2 g	150 g

### 【作り方】

- ① かつおぶしでだしをとっておく。
- ② こんにゃく角切りにする。
- ③ れんこん・人参・大根・ごぼうは乱切りにする。
- ④ 干しいたけは湯でもどし一口大に切る。（汁はとっておく）
- ⑤ 鶏肉を油で炒める。
- ⑥ ⑤に出し汁・しいたけのもどし汁・野菜・調味料を入れて煮る。
- ⑦ 厚揚げを加えて煮る。



大平は大竹市の郷土料理です。昔から人の多く集まる時に作られる根菜や鶏肉などをたくさん入れて作る汁気の多い煮物です。器として直径50センチほどもある大きな平たいお椀がつかわれることから、大きな平たいお椀⇒大平と呼ばれるようになったそうです。

【情報提供者 (ひまわりさかえこども園)】