



滋賀県の郷土料理

えび豆

【材料】 4人前

※写真は1人分

干しさくらえび	12g
大豆(ゆで)	300g
薄口しょうゆ	大さじ2
さとう	1/3カップ(44g)
酒	大さじ2/3
みりん	大さじ1

このレシピのポイント

えび豆は滋賀県の郷土料理です。スジエビと大豆を甘辛く味付けしていて、「エビのように腰が曲がるまでまめに暮らせますように」という長寿の願いが込められています。カルシウムとたんぱく質がたくさん摂れる一品です。今回はスジエビの代わりに桜エビを使用しました。また、大豆は「蒸し大豆」でも代用可能です。

🕒 調理時間 30分 食塩相当量 1.4g カロリー 192kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	12.4g	食物繊維	6.4g
脂質	7.0g	カルシウム	121mg
炭水化物	14.9g	カリウム	458mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①干しさくらえびをざるに入れ、熱湯をかけて戻しておく。
- ②フライパンに薄口しょうゆ、さとう、酒、みりんを入れ、中火にかけて煮立たせる。
- ③②に①のさくらえび、大豆の順に加え、沸騰したら弱火にする。
- ④時々かき混ぜながら、水分が無くなるまで煮れば完成。

いころな作

制作：大阪公立大学生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生活科学部・生活科学研究科