

タケノコとイカの酢みそ和え(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 117kcal 食塩相当量 1.4g

野菜の量 100g(1日の野菜摂取量 350g)

【春の健康食材タケノコ!】

◎食べ過ぎ・肥満予防：低カロリーで歯ごたえがあるため、食べ過ぎを防ぎ肥満予防につながります。

◎便秘・大腸がん予防：食物繊維が便量を増やし、腸内細菌に作用して腸内環境を整えます。

◎生活習慣病予防：カリウムの働きで、むくみや高血圧の予防につながります。

材料(2人分) 調理時間 15分

ゆでタケノコ小半分、イカ半身、ワケギ 10本、

【調味料】酢・みりん・酒・みそ各大さじ1

作り方

- ① 小鍋に調味料を入れて弱火で加熱し、ぼってりとするまで練り混ぜる。
- ② イカは鹿の子に切り目を入れて短冊に切り、ゆでて湯を切る。タケノコはイカの大きさに合わせて切り、ゆでる。
- ③ ワケギは塩少量(分量外)を加えた湯でゆでて冷水に取り、水気を切って1センチメートルの長さに切る。
- ④ ①を冷まして②、③をあえる。