

からし酢みそ和え

鍋物や薬味に欠かせない長葱ですが、和え物の主役としてたっぷり食べられる一品です。一緒に和えるこんにゃくはボリュームを出しつつ、食感も味わえて相性もバッチリです。また生姜がアクセントになったシンプルな和え衣は、旬の野菜やきのこ、魚介類などいろんな具材に合うので応用も利きます。



1人分あたり

【エネルギー】	37 kcal
【たんぱく質】	1.2 g
【脂質】	0.6 g
【食塩相当量】	0.7 g
【野菜重量】	50 g

田布施町食生活改善推進協議会 提供レシピ

材料(4人分)

	板こんにゃく(生いも)	...	1/2枚(150g)
	長葱	...	1本(200g)
A	練りからし	...	小さじ1
	味噌	...	大さじ1
	砂糖	...	大さじ1
	酢	...	大さじ1
	生姜	...	1かけ(15g)

作り方

- ① こんにゃくは1cm幅に切り、3cm長さの短冊切りにする。長葱は3cm長さに切って縦4等分に切り、鍋に湯を沸かしてさっと茹でてざるに上げ、水気をはかるく絞る。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①の水気をよく切って加え、生姜のせん切りを加えて和える。