

献立名 わかめと豆腐竹輪の酢の物

材料と分量

材 料	分 量(1人分)
にんじん	5g
わかめ(乾燥)	1g
切干大根	3g
豆腐竹輪	12g
きゅうり	12g
米酢	1.8g
きび砂糖	1g
こいくちしょうゆ	1.8g
こめ油	0.5g
食塩	0.05g
ごま(白)	0.5g

一人分の栄養価

エネルギー	42Kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	1.3g
カルシウム	42mg
マグネシウム	28mg
鉄	0.5mg
亜鉛	0.3mg
ビタミンA	46 μ gRE
ビタミンB1	0.04mg
ビタミンB2	0.03mg
ビタミンC	3mg
食物繊維	1.4g
食塩相当量	0.7g

アピールポイント

県東部の郷土食である豆腐竹輪を使ったうまみと甘みのある酢の物です。豆腐竹輪と切り干し大根など食材の食感も楽しめます。

作り方

1. わかめ、切り干し大根は水又はお湯で戻し、茹でて、冷却する。
2. にんじんは千切り、きゅうりは輪切りにし、茹でる。豆腐竹輪は半月切りにし、蒸して、冷却する。
3. ごまを炒る。
4. 1. 2の材料に、合わせた調味料と3を入れて、混ぜ合わせる。

※家庭では、茹でる、蒸すなどの作業は省いていただいてもかまいません。

調理ポイント

調味料がうすまらないように、食材の水分をしっかりきる。