



イカとなすの生姜酢びたし

T-H25_①レシピ



【使用商品】

特製だしわりしょうゆ

減塩できるうれしいお塩 ウレシオ



■材料と分量 (1人前)

イカ	...	45g
なす	...	30g
しいたけ(生)	...	30g
みょうが	...	20g
大葉	...	1g
サラダ油	...	8g

【生姜酢】

酢(小さじ4)	...	20g
砂糖(小さじ2)	...	6g
特製だしわりしょうゆ(1袋)	...	3ml
しょうが(おろし)	...	5g
ウレシオ	...	2g

■作り方

【下ごしらえ】

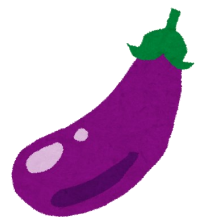
- ◆イカは松笠切りにし、食べやすい大きさに切る ◆なすは輪切りにし、水にさらす
- ◆しいたけは石づきを取り、食べやすい大きさに切る ◆大葉は千切りにして、水に放つ
- ◆みょうがは縦に4つ割りに切る ◆ボウルに生姜酢の材料を合わせておく

- ① 鍋に湯を沸かし、みょうがを茹でます。茹で上がったたら、合わせておいた生姜酢に漬け込みます。
- ② 熱したフライパンにサラダ油をひき、イカ、なす、しいたけを焼きます。
焼きあがったら、①の生姜酢に入れて味をなじませます。
- ③ ボウルのまま冷蔵庫で冷やし、食べる直前に器に盛り付けて大葉を散らします。

【まめ知識】

ずっしりとした重みと張りがあり、表面につやがあるものが美味しいなすを見分けるポイントです。ヘタの部分のトゲがしっかりしていて、ヘタの切れ目が茶色くないものは新鮮な証拠です。

なすは水分が蒸発しやすく風にあたると早くしなびてしまいます。また5℃以下で保存すると低温障害を起こし、硬くなったり傷みが進んでしまう原因にもなります。保存はラップに包むなどして冷暗所か野菜室に入れましょう。



■1人前あたりの栄養成分値■

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	カリウム	カルシウム	リン	鉄	亜鉛	食塩相当量
178kcal	10.9g	9.8g	11.6g	9.3g	2.3g	382mg	27mg	140mg	-	-	1.4g