



# 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】

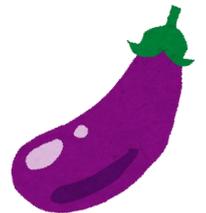
酢(小さじ4)	...	20g
砂糖(小さじ2)	...	6g
特製だしわりしょうゆ(1袋)	...	3ml
しょうが(おろし)	...	5g
ウレシオ	...	2g

## ■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