

ずいきの酢みそ和え



材料 (4人分)

赤ずいき 400g
(酢 大さじ1)

酢みそ
いりごま 大さじ3
砂糖 大さじ3
みそ 大さじ2
酢 大さじ2

1人分栄養価

エネルギー	88kcal	炭水化物	13.8g
たんぱく質	2.6g	カルシウム	144mg
脂質	3g	塩分	1.1g

作り方

- ① 赤ずいきの皮をむき、3~4cmの長さに切る。
(太い物は半分に割る)
- ② 鍋を熱し、赤ずいきを空炒りし、しんなりしたら酢を入れやわらかく煮て、余分の水分は捨てる。
- ③ すり鉢でごまをすり、砂糖・みそ・酢を混ぜ合わせ、ずいきを和え冷やす。

食育ばなし

〈ずいき〉

秋の始まりを感じさせる野菜「ずいき」は里芋の茎のことで、白ずいきと赤ずいきがあります。

〈料理のこと〉

ずいきを食べると血をきれいにするとされ、出産の後には食べた料理のひとつ。やわらかく煮すぎないのがポイントです。

