

九条ねぎのぬた



3月

1 週目



材料 (4人分)

九条ねぎ	300g
イカ	100g
油揚げ	1/4枚
白みそ	大さじ4
砂糖	大さじ2
酢	大さじ1
からし	少々

作り方

- ① イカはゆでて細切り、油揚げもサッと焼いて細切りしておく。
- ② ねぎを適当な大きさに切りゆでて、水気を切っておく。
- ③ からし少々に、白みそ、砂糖、酢を加えて、からし酢みそを作り、①②と和える。

食育ばなし 〈九条ねぎ〉

約1300年前に栽培が始められたという記録がある歴史の古い京野菜です。

葉の内部のぬめりが、ねぎ本来の甘みと柔らかさのひみつです。

1人分栄養価

エネルギー	115kcal	炭水化物	16.8g
たんぱく質	8.0g	カルシウム	68mg
脂質	2.1g	塩分	1.3g

