

イカとワカメのさっぱり和え



材料 (4人分)

イカ	350g
生ワカメ	100g
青ネギ	10g
ショウガ	10g

(a)	
塩	小さじ0.5
砂糖	小さじ0.5
サラダ油	大さじ1.5

作り方

- ① イカは食べやすい大きさに切り、熱湯でゆでて冷水に取ります。
- ② 生ワカメはさっとゆでて冷水にとります。
- ③ 青ネギ、ショウガはみじん切りにし、(a)を加えます。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて熱し、③にかけます。
- ⑤ ④に①②を加えて和えます。

食育ばなし

〈ワカメ〉

ミネラルやビタミンや食物繊維が豊富です。

【見分け方のポイントは】

- 黒っぽい緑色で、厚みがあり弾力性に富んだもの

〈イカ〉

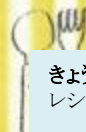
イカにはコレステロールを洗い流す働きのあるタウリンが多く含まれています。

【見分け方のポイントは】

- 体に透明感があり、目が澄んでいるもの

1人分栄養価

エネルギー	132kcal	炭水化物	2.3g
たんぱく質	16.4g	カルシウム	39mg
脂質	6.4g	塩分	1.8g



きょうと食育ネットワーク

レシピ提供: サポート企業 大阪ガスッキングスクール
(運営: (株)アブリーティセサモ)