

つるむらさきと油揚げのポン酢和え



栄養価(1人分)

エネルギー 86kcal、たんぱく質 4.1g

脂質 4.9g、食塩相当量 1.1g

材料(2人分)

つるむらさき	100g
切干大根	7g
カニカマ	3本
油揚げ	1/2枚(10g)
葱	10g
◎ポン酢しょうゆ	大さじ1.5(27g)
◎ごま油	小さじ1.5(6g)

作り方

1. つるむらさきは、根元の乾燥した部分を切り落とし、3cm長さに切って葉と茎に分ける。鍋に湯を沸かし食塩小さじ1/2(分量外)を加え、茎を入れて1~2分程度茹で、その後葉を入れて30秒程度茹でる。茹で上がったらザルにあげて水にさらし、水気を切っておく。
切干大根はよく洗ってぬるま湯にさらして戻し、水気を切って4cm長さに切る。
カニカマはほぐしておく。
油揚げはオーブントースターで両面に焦げ目がつくまで焼き、縦半分に切って5mm幅に切る。
2. 葱はみじん切りにして、◎の調味料を混ぜ合わせる。
3. 2のボールにつるむらさき、切干大根、カニカマ、油揚げを入れよく混ぜ合わせる。

作成:神奈川県立保健福祉大学 地域貢献研究センター

〒238-8522 横須賀市平成町 1-10-1

TEL:046-828-2742 mail:gu-tiiki@kuhs.ac.jp



栄養
情報