

いとうりの酢の物



エネルギー	16kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	0.1g
塩分	0.6g

夏頃出回るいとうりを使用した、さっぱりとした酢の物です。

老人保健施設 あおぞら 管理栄養士

〈材料〉 1人分量

いとうり	50 g
酢	4cc
上白糖	1 g
薄口しょうゆ	3.3cc
だし汁 (煮干し)	4cc
かつお節	0.2 g

〈作り方〉

- ①いとうりを輪切りにし、種を取っておく。
- ②いとうりをゆでる。
(10～15分)
- ③ゆであがったら流水にとり、ほぐしながら皮を外す。
- ④調味料を合わせ、いとうりと和える。
- ⑤かつお節を天盛りする。