

# かけ和え

## <材料(2人分)>

- ・ いか 40g
- ・ 大根 中1/8本
- ・ にんじん 中1/4本
- ★ 白みそ 小さじ2
- ★ 穀物酢 小さじ2
- ★ 上白糖 大さじ1
- ★ 塩 少々
- ★ いりごま 小さじ1



.....

## <作り方>

- ① いかは食べやすい大きさに切り、茹でて火を通す。
- ② 大根とにんじんは千切りにし、さっと茹でて水気を切る。
- ③ ★の調味料と、①②の具材を混ぜ合わせて完成。



- 
- いかは低エネルギーで
- 高たんぱく質の食材ですが、
- コレステロールやプリン体
- も多く含まれており、
- 食べ過ぎには注意が必要
- です。
- 
- 
- 



<栄養成分(1人分)>	
エネルギー	68kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	1.2g
炭水化物	10.9g
塩分	0.5g