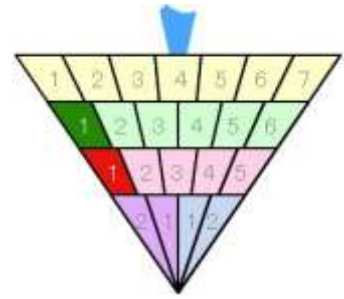


安芸高田市



食事バランスガイドでは



ちしゃもみ

【材料（4人分）】

ちしゃ…300g	調味料	砂糖 …大さじ1
塩さば…80g		酢 …大さじ2
塩 …少々		しょう油…小さじ1

【作り方】

- ① ちしゃは、食べやすい大きさに手でちぎる。それを塩でもみ水洗いし、絞る。
- ② 塩さばを焼いて身をほぐし冷ます。
- ③ ①と②を混ぜた調味料で和える。

《料理のポイント》

ちしゃは、サニーレタスに似た野菜で、アクが強く包丁で切ると切り口が褐変^{かっぺん}するため、手でちぎります。

《特徴》

初夏に収穫されるちしゃを使用したこの料理は、田植え時等、多忙な時に簡単に作れる郷土料理です。

栄養成分（1人分）

エネルギー83kcal, たんぱく質 6.4g, 脂質 3.9g, 炭水化物 5.3g, 塩分 0.6g