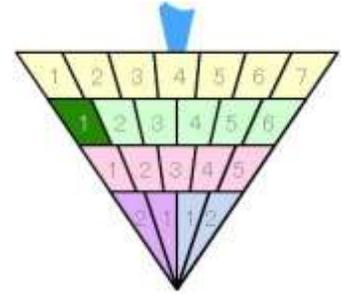


尾道市



食事バランスガイドでは



わけぎとたこのめた

【材料 (4人分)】

わけぎ…1束
ゆでダコ…50g

調味料

白みそ…大さじ2
白ごま…大さじ2
砂糖…大さじ1弱
酢…大さじ3

【作り方】

- ① わけぎを青い部分と白い部分に切り分ける。
- ② それぞれ鍋でゆでて、冷ましておく。
- ③ 冷ましたわけぎを食べやすい長さに切り、水気を絞る。
- ④ ゆでダコを食べやすい大きさに切っておく。
- ⑤ すり鉢で白みそと白ごま、砂糖をすり、酢を少しずつ加える。
- ⑥ ⑤にわけぎとたこを加えて、よく混ぜる。

《一口メモ》

わけぎはゆで過ぎないように注意しましょう。
お好みでからしを混ぜてもおいしくなります。

《特産品》

尾道市向島町は、日本一のわけぎの産地として知られています。
このわけぎと、地元で捕れたタコを使った、昔から広く知られている郷土料理です。

栄養成分 (1人分)

エネルギー85kcal, たんぱく質 5.3g, 脂質 2.8g, 炭水化物 10.7g, 塩分 0.6g