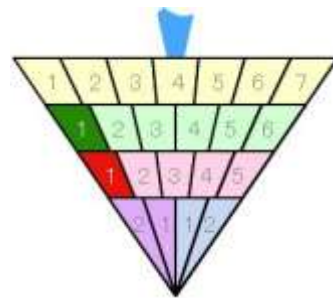


## 北広島町



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、アクが強いので包丁で切ると切り口が褐変するため、手でちぎります。

また、水でさらし、もんであくを抜いて調理します。

### 《いわれ》

北広島町の千代田地域はチシャレタスの産地で、北広島町では良くたべられています。昔の田植え時期の料理です。

### 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 0.4g