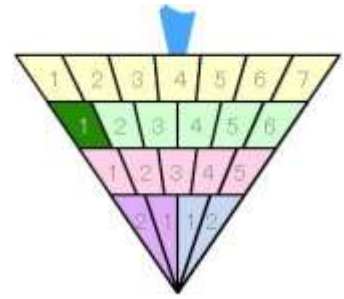


呉市



食事バランスガイドでは



わけぎのいりこみそあ和え

【材料 (4人分)】

わけぎ…大束1

酒…1/3カップ

いりこみそ…1/3カップ

酢…大さじ2

砂糖…大さじ2

【作り方】

- ① わけぎは水にしばらくつけて洗い、3cmくらいに切る。
- ② わけぎを鍋に入れて酒を入れ、弱火で3分くらい煮て取り出し、煮汁はとっておく。
- ③ いりこみそ、酢、砂糖、わけぎの煮汁を合わせ、わけぎを和える。

《一口メモ》

いりこみそは、みそに瀬戸内海でとれる「ちりめんじゃこ」(かたくちいわしの幼魚)を加えたおかずみそで、温暖な呉市で生育しやすいわけぎを使用したこの料理は、家庭料理として広く知られた郷土料理です。

栄養成分 (1人分)

エネルギー88kcal, たんぱく質 5.1g, 脂質 0.6g, 炭水化物 13g, 塩分 0.8g