

いかの木芽和え

栄養価(1人分)

エネルギー	103 kcal
たんぱく質	10.1 g
脂質	0.9 g
炭水化物	14.2 g
食物繊維	2.5 g
塩分	0.9 g
カルシウム	24 mg



材料(4人分)

いか	150g 1杯	
たけのこ	250g	
木の芽	3g 6~8枚	
A	白みそ	50g
	砂糖	20g
	みりん	15cc
木の芽(飾り用)	4枚	

作り方

- ① いかは胴をはずし、洗って皮をむく。甲や足を塩ゆでにし、甲は縦に2つに切り更に横に細く切る。(松笠)
- ② たけのこはゆでて2cm角に切る。
いかも熱湯中でサッとゆでて冷水にとり、2cm角に切る。
- ③ 木の芽をすり鉢ですり、Aを加えて更によくする。
- ④ ①の水気をよく切り、②とともに③で和えて器に盛り、木の芽を添える。

ひとくち×モ

いかは、良質なたんぱく質を含み、脂質は少ないので低カロリーの食材である。いかの甘みはグリシン、アラニンなどのアミノ酸によるものであり、この味をおいしくいただくためには、できるだけ鮮度の良いもの透明感があるものを選ぶこと。コレステロール含量が多いが、逆にコレステロール低下作用のあるタウリンも多く含んでいる。