

副食

七福なます

[1人分] エネルギー：146kcal 塩分：1.8g



材料 [4人分]

- 大根：200g
- にんじん：40g
- 塩：小さじ1

【A】

- 油揚げ：1枚
- しらたき：100g
- 干し椎茸：4枚
- だし汁：1/3カップ
- 砂糖：大さじ1
- 薄口醤油：小さじ2
- 自然塩：小さじ1/2

- 生姜千切り：5g
- ゆずの皮：1/3個分
- ぎんなん：4個

【B】

- 白煎りごま：大さじ4
- 砂糖：大さじ2と1/2
- 酢：大さじ3~4
- 自然塩：小さじ2/3

作り方

1

大根とにんじんは4cm長さの千切りにし、塩をふって軽く混ぜ、しんなりしたらサッと水を通して（塩気を取るため）絞ります。

2

油揚げは湯通しをして千切り、しらたきは湯通しをして食べやすい長さに包丁を入れます。干し椎茸は戻して薄切りにします。

3

鍋に"2"の切った具と【A】の調味料を入れて中火～弱火で汁気がなくなるまで煮含めて、ざるに広げて冷まします。

4

すり鉢で【B】をすりのばし、和え衣を作り"1"と"3"と生姜を和えます。

5

器に盛り、ゆずの皮の千切りとぎんなんを散らして完成。

[ワンポイントアドバイス]

- おせち料理に欠かせない、大根やにんじんの酢の物。紅白で縁起がよい。