



しょうゆいくらと大根のなます

いつものなますを豪華にアレンジ♪
肌荒れや貧血が気になる方にもオススメです。



カロリー
78 kcal
(1人分)

調理
時間
約20分

筋子の漬け
時間を除く

材 料 (4人分)

生筋子 200~300g

< 漬け汁 >

- だし汁 大さじ2
- しょうゆ 大さじ2
- みりん 大さじ2
- 酒 大さじ2
- 大根 150g
- きゅうり 1/2本
- 塩 適宜 (塩もみ用)
- 刻み昆布 5g

< 合わせ酢 >

- 酢 大さじ5
- だし汁 大さじ2
- 砂糖 大さじ3
- 塩 ひとつまみ
- 赤唐辛子 (小口切り) 1/2本分
- ゆずの皮 (あれば) 少々

作り方

1
漬け汁の材料を鍋に入れ、一煮立ちさせたら火をとめて、粗熱を取る。




2
筋子はほぐして(調理のコツ参照)、1の漬け汁に漬け2~6時間おいておく。



3
大根、きゅうりは千切りにし、塩もみして10分おく。しんなりしたら流水で洗い水気を絞る。刻み昆布はさっと茹でる。




4
ボウルに合わせ酢の材料を入れて混ぜ、3の具材を加えて軽くもみ、5~10分漬けておく。



5
2のしょうゆ漬けいくらから大さじ4を取り出し、4の具材と和えて器に盛り、ゆずの皮を飾る。



栄養価
消化を助ける酵素を含む大根、血液サラサラ効果のお酢、鉄分・カルシウムが豊富な昆布など、ヘルシー食材といくらを合わせたヘルシーなレシピです。

ワンポイントアドバイス

- 余ったしょうゆいからは空気が入らないようにラップなどで密封すると、冷蔵庫で2・3日保存できます。
- お正月の一品にも最適です。



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。