

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 269

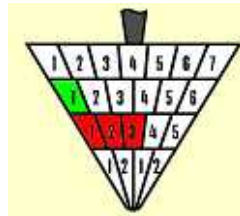
イカのさっぱり浸し

(調理時間 約15分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜1つ
主菜3つ

エネルギー	144 kcal
タンパク質	17.7g
脂質	1.3g
塩分	2.6g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

イカ...	小2杯(180g)
人参...	60g
キャベツ...	100g
セロリ...	1/2本(20g)

【合わせ酢】

すし酢(市販)...	1/4カップ
酢...	大さじ1
水...	大さじ2
生姜のせん切り...	少々
塩...	小さじ1/4
とうがらし...	1本



作り方

ボールに調味料を混ぜ、合わせ酢を作っておく。

イカは内臓を取り除き、胴は輪切り、足は2~3本ずつ切りはなし、サッと茹でて熱いうちに入れる。

ニンジン5ミリ厚さの短冊切り、キャベツはザク切り、セロリは斜め薄切りにする。

鍋にお湯を沸かしてニンジンを茹で、続いてキャベツを加えて再び沸騰したらざるに取り、のボールに加えて混ぜ、セロリも加える。



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・イカは単独で茹でますが、ニンジンとキャベツは時間差で同じ鍋で一緒に茹で上げましょう。とにかく熱いうちに浸すこと、そして茹で過ぎないことです。
- ・すし酢の味を和らげるのに生姜は必ず用意しましょう。
- ・作ってすぐでもいただけますが、少し時間をおいた方が味を含み美味しくいただけます。
- ・初夏の頃に出回るイカを使うと、やわらかく美味しくいただけます。それでも茹で過ぎは硬くなるので気をつけましょう。
- ・野菜は他に、カリフラワーや白菜なども使えます。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。