

## えびこ生酢<副菜>



エネルギー 39kcal

塩分 0.6g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。



### おすすめポイント

干しエビはカルシウムを多く含みます。酢と一緒に摂取することでカルシウム吸収を良くし、骨粗しょう症予防に効果的です。



阿知須共立病院 栄養科



## えびこ生酢の作り方



### 材料（2人分）

ソーメンウリ	200g
干しえび	6g
青しそ	2枚
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1
塩	少々

- ① 干しえびを分量外の酢につけておく。
- ② ①の干しえびがもどいたら、小さくきざんでおく。
- ③ 青しそは千切りにする。
- ④ ソーメンウリは適当な大きさに切り、茹でて水にさらしてほぐしておく。
- ⑤ ボウルにすべての材料を入れ、Aで調味して完成。

**ソーメンウリ（そうめん南瓜・金糸ウリ）**  
茹でると果肉がそうめん状にほぐれる大変珍しい野菜です。味がたん白なので酢の物にする、炒めて香辛料を効かせるなど色々な料理に使えます。

