

めた和え <副菜>



エネルギー 51 kcal

塩分 0.7 g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

ネギの辛味のもととなる、硫化アリルには、抗菌・抗酸化作用があります。また、血液をさらさらにし、動脈硬化の予防に有効です。



阿知須共立病院 栄養科

めた和えの作り方

材料（2人分）

大根 80g
あさり 40g
(むき身)
ネギ 40g

A { 砂糖 小さじ1
酢 小さじ1/2
米みそ 小さじ1
生姜汁 少々

- ① 大根は皮をむき、せん切りにする。
塩(分量外)を振り、しんなりさせ水気を絞る。
- ② あさりを茹でる。
- ③ ネギは3cmに切り、さっと茹でる。
- ④ Aの調味料をボウルに合わせて酢みそを作る。
- ⑤ ④に大根、ネギ、あさりを加えて和える。

