

# 酢のしゅい



酢のしゅい(酢の汁)は、湯なますとも言われ、冬に食べると体がとても温まります。餅つきの時などにお餅と一緒に食べられてきました。

**へらしお前** (1人分)  
 エネルギー 54kcal  
 食塩相当量 1.7g

**へらしお後**  
 (1人分)  
 エネルギー 53kcal  
 食塩相当量 1.2g

マイナス  
0.5g



## 材料 (2人分)

**へらしお前**

マイワシ	40g
大根	140g
いりこ	20g
水	400cc
塩	1g
薄口しょうゆ	12g
酢	20cc

**へらしお後**

マイワシ	40g
大根	140g
いりこ	20g
水	400cc
塩	1g
薄口しょうゆ	6g
酢	20cc

## 作り方

- ① 大根はおろし金で千切りにおろす。
- ② マイワシは内臓を出し、1～2cmの輪切り(ぶつ切り)にする。
- ③ いりこでだしを取り、①と②を入れて煮る。(煮過ぎない)
- ④ 火が通ったら塩、しょうゆを加え、食べる直前に酢で味を調える。  
 ※写真は彩を良くするために花人参を添えています。

## へらしおポイント

いりこでだしをしっかりととり、熱々のうちに食べることで、薄味でも美味しく食べられます。

