

はすがらなます



はすがら(はすいもの茎)を使ったなますです。酢じめた生魚と和えるのが原型ですが、缶詰などでも代用できます。

へらしお前 (1人分)

エネルギー 108kcal
食塩相当量 1.0g

へらしお後

(1人分)
エネルギー 105kcal
食塩相当量 0.4g

マイナス
0.6g



材料 (2人分)

へらしお前

| | |
|---------|------|
| はすがら | 120g |
| 塩(塩もみ用) | 1.2g |
| きゅうり | 40g |
| 人参 | 10g |
| しょうが | 2g |
| 大葉 | 2g |
| サバ味付缶 | 30g |
| 白ごま | 2g |
| 砂糖 | 6g |
| 酢 | 10g |
| 薄口しょうゆ | 4g |

へらしお後

| | |
|-----------|------|
| はすがら | 120g |
| 砂糖(塩もみ代用) | 1g |
| きゅうり | 40g |
| 人参 | 10g |
| しょうが | 2g |
| 大葉 | 2g |
| サバ水煮缶 | 30g |
| 白ごま | 2g |
| 砂糖 | 5g |
| 酢 | 10g |
| しょうゆ | 4g |

作り方

- ① はすがらは皮をむいて薄切りにし分量の砂糖少々をまぶし、もんでおく。きゅうりは所々皮をむき縦半分に切り、それを斜め切りにする。人参、しょうが、大葉は細千切りにする。
- ② サバ水煮缶は水分を切っておく。野菜の水気を絞り、サバ缶、炒りごま、残りの調味料を混ぜ合わせる。

へらしおポイント

はすがらを塩でもまず、砂糖に変えました。しょうゆも薄口から濃口に変更。サバ缶は味付けのものではなく、水煮に変えてヘルシーに。

