

野菜

シュンギクの白和え

● 材料（4人分）

シュンギク	400g
塩	少々（分量外）
薄口しょうゆ	少々
木綿豆腐	1丁
白ごま	大さじ2
白みそ	大さじ2
砂糖	小さじ2
だし（必要なら）	適宜

● 下関産の食材

シュンギク



● 味・作り方の特徴、PR

シュンギクは下関では「ローマ」と呼ばれ、鍋物・和え物・刺身のつまなど、幅広く活用されています。

● 作り方

- ① シュンギクは水洗いし、熱湯に塩を少々入れた中で色よくゆで、水にとって巻き簾で巻いて、薄口しょうゆを少々加えてから軽く絞って水気を切り、長さ3～4cmに切る。
- ② 香ばしく炒った白ごまをよくすりつぶし、軽く水気を切った豆腐と白みそ、砂糖を加えてなめらかにすり合わす（固い時はだし汁を加える）
- ③ ②で①を加えて和える。



● 一人分栄養価

エネルギー	149 kcal
たんぱく質	10.9 g
脂質	7.2 g
炭水化物	11.4 g
ナトリウム （食塩相当量）	491 mg 1.2 g

● 食事バランスガイド

主食	0 っ(SV)
副菜	1.5 っ(SV)
主菜	1 っ(SV)
果物	0 っ(SV)
牛乳・乳製品	0 っ(SV)

