

# 「地元でとれる野菜と魚を食べよう」献立

季節：通年

## 野菜

### ネギのぬた

#### ● 材料（4人分）

青ネギ	16本（160g）
ニンジン	20g
イカ	80g
みそ	甘みそ 大さじ1
	麦みそ 大さじ1
酢	大さじ4
砂糖	大さじ2



#### ● 作り方

- ① 青ネギは、熱湯で茹でて茹であがったら、ザルにあげて、水気を切って冷ましておく。
- ② 冷ましたネギを5cmくらいの長さに切る。
- ③ ニンジンは千切りにし、さっと茹でて、冷ましておく。
- ④ イカは、茹でて短冊状に切っておく。（イカの下足なら、3cm位に切る）
- ⑤ すり鉢にみそ・酢を入れ、すりこ木で良く混ぜ、次に砂糖を入れよく混ぜたら②③④をすり鉢に入れ、良く和える。これを器に盛り付けて出来上がり。

#### ● 味・作り方の特徴、PR

ぬた和えと聞いたら分葱と思われそうですが、期間が限られます。その点ネギは、下関では1年中手に入り、薬味・炒め物・和え物などの常備野菜です。イカも、下関では1年中手に入ります。そんな野菜と魚の古里1品料理です。

#### ● 下関産の食材

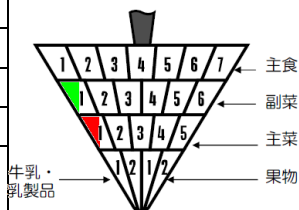
イカ・青ネギ・ニンジン

#### ● 一人分栄養価

エネルギー	72 kcal
たんぱく質	5.0 g
脂質	0.6 g
炭水化物	11.3 g
ナトリウム (食塩相当量)	359 mg 1.0 g

#### ● 食事バランスガイド

主食	0 づ(SV)
副菜	0.5 づ(SV)
主菜	0.5 づ(SV)
果物	0 づ(SV)
牛乳・乳製品	0 づ(SV)



提供：下関農業協同組合

づ(SV)とは、食事の提供量の単位のことです