



# イカと野菜の彩り巻き

《調理時間：15分》

このレシピで  
**約70g**  
の野菜がとれます



## 【材料2人前】

- イカ(切身) …………… 30g
- 万能ネギ …………… 10本
- アスパラガス …………… 2本
- たくあん …………… 20g
- 赤パプリカ …………… 1/3個
- ごま油 …………… 小さじ2
- 塩 …………… 少々



イカや野菜などさっと茹でたり同じ長さに切るだけの時短調理です。味付けはごま油と塩だけで野菜本来の味や歯ごたえを楽しめます。

レシピ／下関市食生活改善推進協議会(下関支部)

【1人あたりの栄養価：エネルギー73kcal たんぱく質3.7g 脂質4.4g 炭水化物5.3g 食塩相当量0.8g】

\*上に表記している野菜の量には野菜の他、「いも類、海藻類、きのこ類」を含みます。

- 1 イカは皮をむき、塩少々(分量外)を加えた湯でサッと茹で、4cm 長さの棒状に切る。
- 2 1の湯でネギ、アスパラガスを茹でる。
- 3 たくあん、パプリカはイカより細めの4cmの長さの棒状に切る。
- 4 ごま油に塩を加えて混ぜておく。
- 5 イカ、アスパラガス、たくあん、パプリカを、茹でたネギで巻いて結ぶ。
- 6 4をかける。