



## 辻田はくさい

ゆずの香りが絶妙です

辻田はくさいとたこの柚の香あえ



### ●材料 (2人分)

辻田はくさい	200g	A 酢	大さじ2
ゆでたこ	50g	サラダ油	大さじ1
		砂糖	小さじ1
		塩	少々
		おろし柚子	少々
		ゆずの皮	少々

### ●作り方

- 辻田はくさいは1~2分ゆで、塩少々をふり、冷ます。
- ①を5cmくらいに切り、水気を絞る。
- たこは薄いそぎ切りにする。
- 柚子の皮は千切りにする。
- ボウルにAを混ぜ、②、③とあえておろし、柚子を加える。
- ⑤を器に盛り、柚子のせん切りを天盛りにする。

### 1人あたりの栄養価

エネルギー	104kcal	カルシウム	146mg
たんぱく質	6.8g	塩分	0.8g
脂質	6.3g		

しいたけとはくさいがたっぷり！

## 長崎中華そば



### ●材料 (2人分)

豚バラ肉	60g	A 鶏からスープの素	小さじ2
干しいたけ	4枚	水	3カップ
辻田はくさい	200g	B 塩	小さじ1/4
ゆでたけのこ	50g	酒	大さじ1
しょうが	15g	こしょう	少々
こねぎ	10g	薄口醤油	小さじ2
きぬさや	15g	そうめん	2束
サラダ油	小さじ2	片栗粉	大さじ1
		水	大さじ1

### ●作り方

- 干しいたけは水で戻していしづきを取り、適当な大きさに切る。
- きぬさやは筋を取り、半分に切る。たけのこは4~5cmの短冊切りにし、辻田はくさいは食べやすい長さにざく切りにする。しょうがは薄切り、こねぎは小口切りにする。
- 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 鍋に油を入れて熱し、豚肉、しいたけ、辻田はくさい、たけのこ、しょうがをさっと炒めてからAを入れる。
- ④が煮立ってきたらアクを取り、弱火にしてBで味を調え、きぬさやを加える。水溶き片栗粉で薄くとろみをつける。
- そうめんはかためにゆで、ザルにあげて水気をよく切る。
- 器にそうめんを入れ、⑤のスープを注ぎ、こねぎを散らす。

### 1人あたりの栄養価

エネルギー	408kcal	カルシウム	166mg
たんぱく質	13.4g	塩分	2g
脂質	15.4g		