



平成25年4月11日

1人分の栄養

エネルギー 53kcal

たんぱく質 2.9g

脂質 0.3g

塩分 0.9g

特選 管理栄養士がすすめる 健康レシピ26

●わけぎの酢味噌かけ●



作り方

- ① Aの調味料を合せて酢味噌を作ります。
- ② わけぎは茹で水分を絞ったら4cmの長さに切ります。
- ③ カットわかめは水で戻し、さっと湯通しします。
- ④ 器にそれぞれ盛付けたら、①の酢味噌をかけて出来上がりです。

材 料

2人分

わけぎ	110g	
かまぼこ(いちょう切り)	20g	
カットわかめ	2g	
A	白味噌	14g
	酢	10g
	砂糖	5g

豆知識

わけぎは、ねぎと玉ねぎの雑種で、種ではなく球根で増えるそうです。生産量ナンバーワンは、広島県で全国の半分以上を生産しています。

ワンポイントアドバイス

★わけぎは、カロチン、ビタミンCを豊富に含んでいるので、免疫力アップ・風邪予防・肌荒れ・視力低下の回復などに効果があります。独特の香りと甘みがあり、疲労回復と食欲増進などねぎと共通する効能もあります。



永富記念病院 栄養科

大分市玉沢 78 番地

電話：097-548-7733 (代)

アドレス：<http://nagatomiseikei.com/>