

ワカメとミョウガのナムル

栄養科
おすすめ
レシピ

暑い日が続いていますが食事はとれていますか？

夏においしい「ミョウガ」を使ったレシピを紹介します。夏バテ気味でもミョウガの香りが食欲を増進させてくれます。



材料

材料	分量(4人分)	
乾燥海草サラダ (乾燥わかめでも可)	大さじ1と1/2	
しらす干し	大さじ1	
ミョウガ	2〜3個	
A	酢	小さじ2
	醤油	小さじ2と1/2
	ごま油	適宜
白炒りごま	小さじ1	

エネルギー…20kcal 塩分…0.7g (1人分)

【作り方】

- ① 海草サラダをたっぷりの水でもどします。大きめサイズであれば一口大に切ります。
- ② ミョウガは2mm程度の輪切りにし、さっと茹でます。
- ③ ②が熱いうちにAの調味料に加え、冷ましながら味をなじませます。
- ④ ③が冷めたら①とよく混ぜ、器に盛り、白ごまをかけて完成です。

ポイント!

- 海草サラダはもどしすぎるとシャキシャキ感が無くなってしまいます。水につける時間に注意しましょう。
- ミョウガを熱いうちに調味料に浸すことによって、ミョウガの鮮やかな赤色が映え、見た目もきれいに仕上がります。
- 塩分が多めの料理です。料理の組み合わせに注意しましょう。

調理師 伊坪

調理担当者より一言!!

ミョウガのさわやかさが引き立つ暑い夏にピッタリの和え物です。キュウリやゴーヤなどを入れても美味しくいただけます。レタスを下に敷いても良いです。

