

ほたるいかと長芋のわさび麴和え

塩麴はうま味とコクがあり、塩の1/8の塩分量です。塩の代わりに使用すると塩分控えめになります。

<主な材料・4人分>

ホタルイカ（ゆで）	100g
長芋	10 cm
わけぎ	1/2 束
塩麴	大さじ 2
練りワサビ	小さじ 1/2
砂糖	小さじ 1



<作り方>

- ① ボウルに塩麴、練りわさび、砂糖を入れ、ホイッパーでしっかり混ぜ合わせる。
- ② ホタルイカはさっと洗って、ざるに上げて水気を切っておく。長芋は皮をむき、5 cmの長さの0.5 cmの拍子切りにする。
- ③ わけぎは根元を切り落とし、熱湯でサッとゆでて水に取る。粗熱が取れたら水気を絞り、長さ5cmに切る。
- ④ ①のボウルに②、③を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛り付ける。

エネルギー 26.5 kcal、たんぱく質 4.0 g、塩分 1.2 g

(伊勢原協同病院 栄養室 柳田奈央子)

塩分塩こうじ 4g
