

☆ホタルイカと長芋のマヨ和え～柚子胡椒風味～

【減塩レシピ】

香辛料や酢、柑橘類の果汁、香味野菜、ハーブ類といった塩分を含まない調味料や食品を使うことでアクセントが効くので、薄味をカバーすることができます

<主な材料・2人分>

ホタルイカ 60g

長芋 約5cm (100g)

酢 小さじ1

スナップエンドウ 4本

生わかめ 30g

A

ゆず胡椒 小さじ1/4

薄口醤油 小さじ1/2

マヨネーズ 大さじ1

酢 大さじ1/2



作り方

- ① ホタルイカは目と口を取り除いておく。水 500ml に酢を加え、ホタルイカを泳がせるように軽く洗って水気をきっておく。
- ② 長芋は 1.5cm 幅の拍子木切りにし、水にさらした後よく水気をきっておく。
- ③ スジとへたを取り除いたスナップエンドウと生わかめはそれぞれ茹でて水気を切り、粗熱をとってさましておく。生わかめは食べやすい大きさに切る。
- ④ ボウルに A を上から順に入れてよく混ぜる。①～③を加えて和える。器に盛り付けて完成。

エネルギー 107kcal 蛋白質 5.4g 塩分 0.9g