

魚介料理

ホタルイカとナガイモのナッツみそあえ

<主な材料・4人分>

ホタルイカ（ボイルしたもの）	200g
ナガイモ	150g
酢	適量
小ネギ	1本
シソ	4枚
ミックスナッツ	50g （アーモンドやピーナッツなど）
みそ	大さじ2
みりん	大さじ3
砂糖	大さじ3
しょうゆ	小さじ1
塩	適量



<作り方>

- ① 塩適量を入れた湯を沸騰させ、ホタルイカをサッとゆで、ざるに取り、水気をよくきって粗熱を取る。
- ② ナガイモは皮をむいて長さを半分に切り、0.5cm 角の拍子木切りにし、酢を掛けておく。
- ③ 小ねぎは小口切りに切る。
- ④ 鍋にみそ、みりん、砂糖、しょうゆ、砕いたナッツを入れ、弱火で混ぜながら火にかけたら、粗熱をとる。味を見ながら塩で調節する。
- ⑤ ④に①②を入れてさっとあえる。
- ⑥ 器にシソを敷き⑤を盛り付ける。小ネギを飾る。

【エネルギー 189cal、タンパク質 11.6g、塩分 1.2g】

（伊勢原協同病院 管理栄養士 柳田奈央子）