

りゅうきゅうの簡単ちらし

材料	4人分
ご飯	茶わん4杯(600g)
りゅうきゅう	200g(1/3本)
塩(塩もみ用)	ひとつまみ0.4g
みょうが	2本
青しそ	4枚
かちりじゃこ	25g
すし酢	
米酢	大さじ4
ゆず酢	大さじ2
砂糖	大さじ2
炒りごま	小さじ2



一人分	
エネルギー(kcal)	285
たんぱく質(g)	4.8
Ca(mg)	86
塩分(g)	0.4



- ① りゅうきゅうは2cm角に切り、塩もみし、絞る。みょうが、青しそは刻む。
- ② すし酢を作り、かちり、みょうがを漬け、りゅうきゅうを合わせる。
- ③ ご飯が炊けたら、②を混ぜ、青しそ、炒りごまを合わせる。

参考：高知の食材を使った低栄養予防レシピ(令和5年1月：高知県)

※りゅうきゅうは高知県の伝統野菜です。里芋の一種で茎を食用とします。茎の中に無数の小さな穴があいているためハスイモとも呼ばれます。