

いかとみょうがの甘酢風

材料 4人分

いか	80g
みょうが	8個
青じそ	2枚
調味料	
酢	大さじ2
はちみつ	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ2



- ① いかは2cm幅の4cm長さに切る。沸騰したお湯に塩少々（分量外）を入れてゆで、ザルに上げておく。
- ② みょうがは縦半分に切り、さらに縦半分に切って、さっと湯通ししておく。
- ③ 青じそはせん切りし、水にさらして水気を切っておく。
- ④ 調味料で材料を和え、冷めたら青じそを散らす。

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）

一人分			
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)
25	2.4	11	0.5