

とうがん
冬瓜なます

1人分
栄養量

エネルギー
たんぱく質
脂質
食塩相当量

82kcal
5.7g
3.5g
1.2g



春

夏

秋

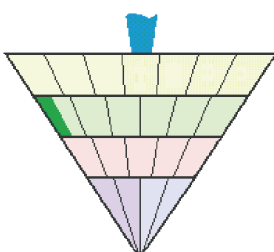
冬

◆材料（4人分）

とうがん	200g	
旬の小魚	80g	
塩	少々	
酢	大さじ2	
A	白みそ	大さじ2
	さとう	大さじ1
	酢	大さじ1
	すりごま	大さじ1

【作り方】

- 1 とうがんは皮をむき、薄く切り塩もみをし水気をきる。
- 2 魚は三枚におろして塩をして、しばらく置く。
- 3 ②を酢につけ魚を取り出す。（酢じめ）
- 4 ①③をAで和える。



★ひとくちメモ

とうがんは、平安時代に栽培が行われ加毛宇利（かもうり）と記されています。大きく一度に食べきれないので、酢の物の他に味噌汁、炒め物、煮物などにも使われています。