

てっぼう^あ和え

1 人分
栄養量

エネルギー
たんぱく質
脂質
食塩相当量

191kcal
12.6 g
10.3 g
2.7 g



春

夏

秋

冬

◆材料（4人分）

だいこん	200 g	
にんじん	20 g	
油揚げ	1 枚	
木綿豆腐	1/2丁	
しめ鯖	半身	
塩	小さじ1	
A	白すりごま	大さじ2
	さとう	大さじ2~3
	白みそ	大さじ2
	酢	大さじ1

【作り方】

- 1 豆腐は水切りをして、1 cm角に切る。
- 2 だいこんとにんじんをせん切りにし、塩もみをして水気をしぼる。
- 3 油揚げは火であぶり5 mm幅に切る。
- 4 しめ鯖は5 mm幅に切る。
- 5 ①②③④をAで和える。



★ひとくちメモ

参勤交代で殿様や付き人は今津の本陣に宿泊しましたが、鉄砲隊は近隣の農家に泊まり、その農家でできただいこんやにんじんでもてなした料理だそうです。

