

あ がじつ和え

1人分
栄養量

エネルギー
たんぱく質
脂質
食塩相当量

78kcal
6.9g
4.4g
0.8g



春

夏

秋

冬

◆材料（4人分）

焼きあなご	120g	
酒	大さじ1	
ほうれんそう	1束	
白ごま	小さじ1	
A	さとう	小さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	酢	小さじ1

【作り方】

- 1 焼きあなごに酒をふりフライパンで蒸煮にし、1cm幅に切る。
- 2 ほうれんそうは茹でてしぼり、3cmに切る。
- 3 ①と②をAで和え、最後に白ごまをふる。

★ひとくちメモ

がじつ和えの「がじつ」は元旦という意味があり、あなごと野菜を和えた料理を元旦に食べる習慣が瀬戸内にありました。1年の無事を祈り、新年を祝うお正月の料理です。

