

# ぬた

1人分  
栄養量

エネルギー  
たんぱく質  
脂質  
食塩相当量

66kcal  
4.2g  
0.7g  
1.3g



春

夏

秋

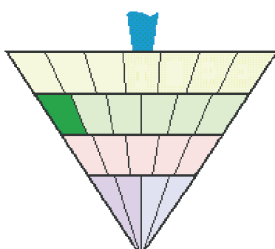
冬

## ◆材料（4人分）

わけぎ	1束	
茹でたこ	40g	
A	白みそ	大さじ2
	さとう	大さじ2
	酢	大さじ2
	みりん	小さじ1

## 【作り方】

- 1 わけぎは3cmに切る。
- 2 ①を根から順に茹でざるにあげ、さまし水気をしぼる。
- 3 茹でたたこは食べやすい大きさに切る。
- 4 Aを混ぜ合わせ、②と③を入れ和える。



## ★ひとくちメモ

ぬたは沼田とも書き、とろりとしたみその感じが沼田を思わせるのでこの名があるといわれています。魚介類や野菜類を酢みそで和えたもので、からし酢みそを用いることもあります。