

がじつ和え



笑島町産
「ほうれん草」使用



栄養価(1人分あたり)

エネルギー	78kcal
たんぱく質	6.9g
脂 質	4.4g
食塩相当量	0.8g

材料(4人分)

焼きあなご	120g	
酒	大さじ1	
ほうれん草	1束	
白ごま	小さじ1	
A	砂糖	小さじ1
	濃口しょうゆ	大さじ1
	酢	小さじ1

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す。

1年の無事を祈り、新年を祝うお正月の料理だよ♪



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 ほうれん草は茹でてしぼり、3cmの長さに切る。
- ③ ①と②をAで和え、最後に白ごまをふる。