

## 副菜

# 生きくらげ入り「だし」

野菜摂取目標量は1日350g以上  
～野菜料理を5皿食べよう～



### ●1人分栄養量

エネルギー：33kcal たんぱく質：1.7g

脂質：0.1g 食塩相当量：1.0g

**1食分の野菜量(きのこ、海藻含む) 75g**

### 【材料】2人分

生きくらげ …中6枚  
(または戻したもの)  
きゅうり …1/2本  
なす …1/3本  
大葉 …2枚  
みょうが …中1個

A { めんつゆ(3倍濃縮) …大さじ1  
酢 …小さじ1/2  
とろろ昆布 …3g

### 【作り方】

- ① 生きくらげはいしづきを取り、沸騰した湯で1分ほど茹でて(乾燥きくらげの場合は水で戻し)、粗く刻む。きゅうり、なすも粗く刻み、なすはあく抜きのため水にさらす。大葉とみょうがはせん切りにする。
- ② ボウルに①(※なすはよく水気を切る)とAを入れて混ぜる。そこにとろろ昆布をキッチンバサミで刻みながら加え、さらに混ぜる。2時間ほど置くと、味がよくなじみます。

山形県で夏に食べられる郷土料理「だし」にきくらげを加えた、食感が楽しい1品です。  
ご飯や冷奴に乗せて食べるのがおすすめです！