



Winter(冬)メニュー

柿と里芋のたらこ和え

材料（2人分）

- ・里芋 180g
- ・油揚げ 20g（短冊切り）
- ・ひじき（乾） 1g（水で戻す）
- ・ネギ 20g（小口切り）
- ・めんつゆ 小1
- ・サラダ油 小1/2
- ・(A)たらこ 10g
- ・(A)マヨネーズ 小2
- ・柿 40g（5mmいちょう切り）

作り方

1. 里芋は電子レンジで加熱し、マッシャーで粗くつぶす。
2. フライパンに油をひき、油揚げ、ひじき、里芋の順に炒め、最後にネギ、めんつゆを入れて、軽く炒める。
3. ボウルに移して冷まし、混ぜ合わせた(A)と柿を混ぜ合わせる。

ポイント

- ・里芋のねっとりとした食感、柿の果肉感を楽しめ、ネギの風味を足して旨味をさらに引き立たせました。
- ・飽きのこないように、それぞれ異なる食感の食材を取り入れました。

栄養価（1人分）

エネルギー	143kcal	カルシウム	48mg
たんぱく質	5.1g	鉄	0.8mg
脂質	7.7g	食塩相当量	0.8g
炭水化物	15.4g	野菜量	120g