



みずのかやき（塩鯨入り醬）



1人分

エネルギー	194kcal
たんぱく質	6.5g
脂質	15.6g
塩分	1.0g

<材料 4人分>

塩鯨	80g
みず	200g
木綿豆腐	120g
なす	80g
味噌	28g
昆布だし	600g
酒	大さじ1

●作り方

- ①みずは5cm位に折り、軽く茹でる。
- ②塩鯨はお湯で一度油抜きをする。
- ③なす、みず、塩鯨は千切り、豆腐は一口大に切る。
- ④昆布だし汁に①②を入れて煮る。味噌、酒で味を整えてから③を入れる。

●栄養士一口メモ

- ・塩鯨が苦手な方は豚肉に替えても美味しくいただけます。