



みずたたき

1人分

エネルギー	36kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	0.4g
塩分	0.6g

<材料 4人分>

みず	400g
味噌	大さじ1
生姜	30g

●作り方

①みずは根元のほうを使い良く洗い、一度熱湯をくぐらせ、すりこぎでたたき、それから包丁でさらによくたたく。生姜と味噌も入れる。

●栄養士一口メモ

- ・みずの根が赤いものは粘りが出てきます。
- ・根元を使用して残った先は、味噌汁の具や白和えに使うとよいです。
- ・ご飯の他にうどんやそばにかけても美味しくいただけます。
- ・薬味はにんにく、山椒も好まれます。