



だいとう キラキラ大東

わしょく レッツ♪和食 クッキング

きっか
菊花
おひたし



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- こまつな……3わ
- 緑豆もやし……1袋
- 菊の花……1パック
- しょうゆ……大さじ2半

つく かた 【作り方】

- ①菊の花は、花びらをとり、酢を少々入れたお湯でさっとゆで、流水で冷やし、軽くしぼっておく。
- ②こまつなは、熱湯でくきがつぶれるくらいのかたさにゆで、流水で冷やして軽くしぼり、2センチ幅に切る。
- ③もやしも熱湯でさっとゆで、流水で冷やし、軽く水気を切っておく。
- ④食べる直前に全部を合わせて完成。

★9月9日「重陽の節句」の行事食です。主菜は、さわらの幽庵焼きと組み合わせました。お家でも、さわらだけでなく、いなだやぶりなどの切り身を買ってきて、簡単に漬け焼きできますので、やってみてください。

しょうゆとみりと酒は、すべて同量で合わせ、あればすだちやゆずをひと切れ入れます。魚の切り身をつけて30分ほどしたら、焼いて食べられます。

幽庵のつけ汁に西京みそを加えると、幽庵西京焼きにもなります。みそ味は、冷めてもおいしいので、お弁当にぴったりです。

※水気のしぼり具合で、しょうゆの量がかわるので、味見しながらちょうどよい加減であえてください。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：31キロカロリー

たんぱく質：3.9グラム

脂肪：0.3グラム

塩分：0.8グラム