



おばあちゃんの味レシピ

麩の和え物

～6人分～

材料	作り方
きゅうり・・・1/2本 塩・・・少々 角麩・・・8個 酢・・・大さじ1 味噌・・・大さじ2 砂糖・・・大さじ2.5 地からし（お好みで） ・・・大さじ1/2	①きゅうりは小口切りにし、塩で軽くもみ水気をしぼる。 ②角麩は水につけて戻し、固く絞って細長く4つに切る。 ③すり鉢で味噌をすり、酢、砂糖を溶いて酢味噌を作る。お好みで地からしを加える。 ④①と②を③で和える。

エネルギー：54kcal たんぱく質：2.4g 脂質：0.7g 食塩：1.0g

●今月の豆ちしき●

「麩のからし和え」は福井の代表的な郷土料理です。特徴は風味豊かな芳醇な辛さがある「地からし」を使用していることです。仏教との繋がり深い福井県では精進料理として地域に広がりました。ところてん、ローストビーフ、田楽味噌などの香辛料として利用してもおいしいですよ。

☺保育園では刺激が強いので使用していません☺