



山うどと豚肉のくるみ酢味噌和え



材料(3人分)

- 山うど…1/2本(150g)
※写真はうど1本分の分量で作っています。
- 豚肉うす切…80g(3~4cmの幅に切る)
※写真では肩肉スライスを使用しています。
- くるみ(殻をむいたもの)…20g
- 砂糖…15g
- みそ…60g
- 酢…大さじ1/2

栄養量
 ・エネルギー…168kcal
 ・たんぱく質…9.0g
 ・脂質…9.8g
 ・炭水化物…12.4g
 ・カルシウム…32mg
 ・鉄分…1.3mg
 ・食物繊維…2.4g
 ・食塩相当量…2.5g

①山うどを3~4cmの長さに切り、鉛筆くらいの太さの棒に切って水に浸けます。(皮はむかなくともよい)



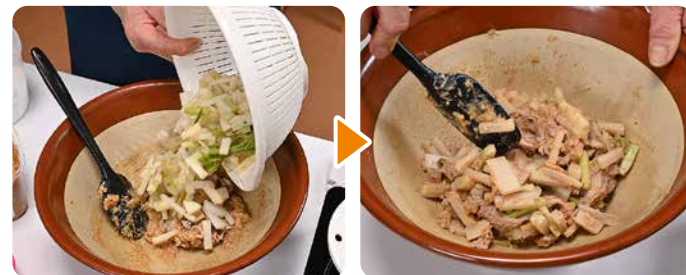
②湯を沸かし①の山うどをさつとゆで、ザルに上げます。次に豚肉を火が通るまでゆでて同じザルに上げます。



③すり鉢にくるみ、砂糖を入れすりこぎでつぶして細かくします。みそ、酢を加え、すこすってなじませます。



④③に②を加え、軽く混ぜて出来上がりです。



おすすめ食材

山うど

山うどは、穂先から茎、皮までほとんど捨てずに食べられます。うどには日光に当てずに栽培し、全体が白い「軟白うど」と自生種で緑色の「山うど」がありますが、現在はどちらも「山うど」と呼ばれています。色の違いは陽の光に当たったかどうかで、光合成の影響で色が変わります。

