

## 半白きゅうりの奈良和え

～ 地域の特産野菜が郷土食になりました！～

- 【材料】 4人分と下準備
- 油揚げ・・・40g 油抜きして線切りにする。
  - 干し椎茸・・・4g 戻して線切りにする。
  - かんぴょう・・・12g 塩でもんでから戻し、短く切る。
  - こんにゃく・・・100g 短冊に切る。
  - ぜんまい・・・60g 戻した物を購入して3～4センチにきる。
  - 炒め油・・・12g
  - さとう・・・12g
  - しょうゆ・・・24g
  - だし汁・・・60g
  - 奈良漬け・・・50g 手作りの半白きゅうりの奈良漬けを刻む。
  - みりん・・・20g



副  
菜

【作り方】

下処理した材料を油で炒め、さとう、しょうゆ、だし汁で煮る。  
 殆ど煮汁が無くなるまで煮詰めて、あら熱をとる。  
 冷めたら刻んだ半白きゅうりの奈良漬けとみりんで和える。  
 奈良和えは、香芝などこの周辺で、副食として良く作られていたようです。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
137kcal	3.6g	7.4g	56mg	0.9mg	3.0g	1.4g

### 平成17年度 性別・年代別摂取エネルギー量

