



はぐらうりの塩こんぶ和え



○使用した地場産物・・・はぐらうり
○阿見町での収穫時期・・・7月～9月上旬



○特徴・・・
茨城県や千葉県の一部
でしか生産されていま
せん。お漬物で食べる
のがおすすめです。

<栄養価(1人当たり)> エネルギー 22kcal たんぱく質 1.4g 脂質 0.1g 食塩相当量 0.6g>

【材料 4人分】

はぐらうり	120g (1/2個くらい)
キャベツ	200g
人参	50g
塩こんぶ	10g
塩	少々

【作り方】

- ① はぐらうりは半分に切り、種を取る。さらに半分に切り、うすくスライスする。塩をふり、もみこみなじませておく。キャベツは一口大に切る。人参は皮をむき、太めの千切りにする。キャベツと人参は、ゆでしておく。
- ② ボウルに、①の野菜と塩こんぶを入れ、よく混ぜる。塩で味をととのえてできあがり。



☆献立例☆

- ・ごはん・牛乳・豚肉のしょうが焼き
- ・はぐらうりとキャベツの塩こんぶ和え
- ・阿見町野菜のみそ汁

