




カンダバーの酢味噌和え

 カンダバー (野菜カズラ)

一口メモ カンダバーは夏場の青野菜としてよく利用され、カロチンが豊富でビタミンB₂やCを多く含んでいる。古くから夏場の食材として重宝され、カンダバーズーナー (和え物) のあっさりとした食味が好評である。

【材料】4人分
 カンダバー(野菜カズラ)……………400g
 みそ……………100g
 みりん……………大さじ1
 酢……………大さじ1
 かまぼこ……………200g

【作り方】
 ① カンダバー(野菜カズラ)は洗ってさっと茹で、水にもどして冷やし、水気を切っておく。
 ② ①を軽く絞り、適当な大きさに切る。
 ③ すり鉢に、みそ、みりん、酢を入れてすりこぎで、まんべんなくすり混ぜる。
 ④ かまぼこは、4～5cmの短冊に切る。
 ⑤ ②と④を混ぜて冷やして、食べる前に和える。

【栄養素量】	1人分
エネルギー (kcal)	136
タンパク質 (g)	13.6
脂質 (g)	2.0
カルシウム (mg)	205
鉄 (mg)	2.2
ビタミンA (IU)	2040
ビタミンB ₁ (mg)	0.19
ビタミンB ₂ (mg)	0.45
ビタミンC (mg)	32
食物繊維総量 (g)	7.1
食塩 (g)	4.4