

## ずいきの酢の物



### 材料（4人分）

ずいき	100g
油	大さじ1
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ1強
酢	大さじ1

### 下ごしらえ

- ① ずいきは新聞紙に包んで2日おく。
- ② ずいきの皮をむいて、手でちぎり、塩でもみ半日ほどおく。
- ③ 熱湯を通して絞る。

### つくりかた

- ④ フライパンに油をひいて、ずいきを強火で炒める。
- ⑤ 砂糖としょうゆを入れ煮る。
- ⑥ 煮汁がなくなってきたら酢を入れ、ひと煮立ちした後火を止める

【一人分の栄養量】エネルギー62.2kcal タンパク質0.5g 脂質4g 炭水化物6g カルシウム21.4mg  
鉄0.3g ビタミンA27.5μgRE ビタミンB1 0mg ビタミンB2 0mg ビタミンC 1.3mg