



## わけぎのぐるぐる酢みそ和え



### 作り方

①わけぎは根を切り、破裂防止に包丁で数か所穴をあけておく。



②お湯を沸かして塩を加え、わけぎをさっと茹でる。  
冷水にさらし、絞っておく。

③酢みその材料をボウルに入れ、かき混ぜる。



④根元から5~6cmのところまで折り曲げ、さらにもう一度折り返す。  
折り曲げた部分を軸として残りの葉を巻き付ける。



④器に盛り付けて、酢みそをかけていただく。

### 材料(2人分)

わけぎ	一束程度
塩	適量

#### 《酢みそ》

みそ	大さじ1
米酢	大さじ1
砂糖	小さじ1
練りからし	少々



### 豆知識 わけぎ

わけぎとは…  
青ネギと玉ねぎの仲間「エシャロット」が交雑したもの

#### 栄養豊富なわけぎ

- ・ 抗酸化作用がある **β-カロテン**
- ・ 肌によい **ビタミンC** が豊富
- ・ 整腸作用のある **食物繊維**
- ・ ナトリウムの排出に関係のある **カリウム**
- ・ 貧血を予防する **鉄**
- ・ 胃腸の働きを活発にする **硫化アリル**

### アレンジレシピ



キムチ大根おろし

ツナごま油

梅ポン

※詳しくは動画にてご覧ください。