

# たらのおろし酢和え

一人当たり栄養価：エネルギー50kcal/ たんぱく質5.0g/ 塩分 0.3g



**大根おろしと酢でさっぱりとした一品です。大根には胃腸の調子を整える消化酵素も含まれています。イクラをのせると豪華になり、おもてなしにもぴったりです。**

## 材料( 2人分)

- 生たら 50g
- 大根 100g
- 三つ葉 1/4束
- 合わせ酢
  - 酢 大さじ1
  - 砂糖 大さじ1弱
  - 塩 ひとつまみ
- ゆず(皮をスライス) 少々
- いくら 適宜4

## 作り方

1. 生たらは熱湯で茹でて、冷ましてから身をほぐす。
2. 三つ葉はさっと茹でて冷水にとり、水気をきって2~3cm長さに切る。
3. 大根はおろして軽く水気をきる。
4. 合わせ酢の材料を混ぜて、1~3の材料を混ぜ器に盛り、ゆずといくらをのせる。