



- ① いかぶを4mm厚くらい(すし厚めのうす切り)に切って、Aを加えよく混ぜ、30分くらいおいて、しんなりさせます。(いかぶの皮はむいてもむかなくてもよい)
- ② いかぶの葉の状態が良かったら、良い所だけよく洗いきざんで①に加えます。
- ③ ①の出た水捨て、酢を加えひと混ぜし、塩こんぶ、たこと混ぜて出来上がりです。



## こかぶとたこの塩こんぶ和え



### 材料(2人分)

- いかぶ…120g  
※一束3玉のものを1玉
- いかぶの葉…1玉分
- A (● 塩…2g ● 砂糖…2g)
- ツルヤオリジナル 減塩 塩こんぶ…5g  
※3本指でひとつまみ
- 酢…大さじ1
- 蒸し真だこ スライス…70g

栄養量	・エネルギー…60kcal	・脂質…0.3g	・カルシウム…84mg	・食物繊維…1.6g
	・たんぱく質…8.8g	・炭水化物…6.1g	・鉄分…0.8mg	・食塩相当量…1.5g