

# 竹ちゃんのおすすめ料理

つくってみてね!



## 広島県の郷土料理

### 【料理名】 つつきなます



#### 【コメント】

「つつきなます」は、尾道市因島の郷土料理です。つついて混ぜることから「つつきなます」と言われているそうです。

因島は、はっさくやレモンなどのかんきつ類がたくさんとれます。その果汁を使って作る「なます」は、さわやかな香りと味がします。給食では、レモン果汁を使いました。

## つつきなます

作ってみませんか!?

材料	分量 (4人分)	作り方
だいこん	1/4本	① だいこんはせん切りにして、塩をしてしぼる。 ② 調味料を合わせて、①としらす干しを和える。 ③ 白ごまをふる。
塩	少々	
しらす干し	小さじ2	
白みそ	小さじ1弱	
さとう	小さじ1	
酢	小さじ1	
レモン果汁	少々	
白ごま	小さじ1/2	