

広島県の郷土料理レシピ

三原市・尾道市の 「わけぎのめた」

材料（4人分）

わけぎ	・・・	300g
ちくわ	・・・	80g
カットわかめ	・・・	2g
A {	砂糖	・・・大さじ1
	白みそ	・・・大さじ2
	酢	・・・大さじ1強
	粉辛子	・・・少々

作り方

- ① わけぎは、2 cmに切る。茹でてざるにあげ、冷ます。
- ② ちくわは、食べやすい厚さに切る。
- ③ カットわかめは、湯通しして冷まし水気を切る。
- ④ Aをよく混ぜて、和え衣を作り、材料を和える。

給食では、ちくわを使用していますが、あさりやたこ、いかを使うことが多いです。

