



今月の歳時 7月1日

はんげしょう  
<半夏生>

## たこときゅうりのナムル

半夏生は夏至から数えて約11日目。関西地方では、半夏生の日に豊作になることを願ってたこを食べる習慣があるそうです。

材料(2人分)

ゆでたたこ...100g、きゅうり...1本、カットわかめ...少々、A[しょうゆ、ごま油、すりごま(白)...各小さじ1、にんにく(すりおろし)...小さじ1/2]

作り方(10分)

1. たこはひと口大のそぎ切りに、きゅうりは薄切りにする。カットわかめは水で戻し、水けを絞る。
2. 合わせたAで1を和える。

[1人分熱量 / 98kcal たんぱく質 / 12.7g 脂質 / 3.9g 糖質 / 1.9g 食物繊維 / 2.1g カルシウム / 80mg 塩分 / 1.4g]