

副食

こんにゃくサラダ

[1人分] エネルギー：62kcal 塩分：1.6g たんぱく質：2.4g 脂質：2.8g 食物繊維：2.6g



材料 [4人分]

- こんにゃく：80g
- にんじん：100g
- 切干し大根：1/2カップ

【A】

- 醤油：大さじ2
- 水：適量

【B】

- 白煎りごま：20g
- 酢：30cc
- だし汁：15cc
- 醤油：小さじ1

作り方

1

にんじんは斜め千切りにして、蒸し煮にします。切干し大根は水で洗って食べやすい大きさに切ります。

2

こんにゃくは千切りしてから湯通しをして、【A】を合わせた中に入れて煮ます。

3

【B】を混ぜ合わせて、「1」、「2」と和えます。