

食改善で真の健康をお届けする 株式 七 末酵 素 ®

副食

さしみ昆布和え

[1人分] エネルギー: 56kcal 塩分:1.1g たんぱく質:2.1g 脂質:3.9g 食物繊維:1.9g



材料 [4人分]

• さしみ昆布:5cm角3枚

きゅうり:1本にんじん:20g

• えのきたけ:1パック

[A]

酢:大さじ1醤油:大さじ1

(B)

• マヨネーズ:大さじ1

• 醤油:小さじ2

• 白練りごま:小さじ2

• 酢:大さじ1

※1人分は、エネルギー【A】27kcal・【B】90kcal、塩分【A】0.7g・【B】0.5gです。

作り方

1

さしみ昆布はたっぷりの水で戻し、ざるにあげます。(さしみ昆布の戻し汁は、だし汁として利用します。)

2

きゅうり、にんじんは千切りにし、えのきたけは石づきを除き、3㎝長さに切り、サッと茹でます。

3

"1"と"2"を混ぜ、【A】または【B】を混ぜ合わせたもので和えます。

[ワンポイントアドバイス]

※塩分【A】0.7g 【B】0.5g

※さしみ昆布は自然食ショップ「元氣倶楽部」で購入できます。

TEL:03-3632-5533