

副食

こんにゃくとさしみ昆布のサラダ

[1人分] エネルギー：67kcal 塩分：1.4g



材料 [4人分]

- こんにゃく：80g
- さしみ昆布：5cm角2枚
- 切干し大根：30g
- にんじん：少々
- サラダ菜：適量

【A】

- 醤油：大さじ2
- 水：100～150cc

【B】

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

作り方

1

さしみ昆布は水で戻してからほぐします。切干し大根は、水で洗って食べやすい大きさに切ります。にんじんは、斜めせん切りにして蒸し煮にします。

2

こんにゃくは、せん切りにして湯通ししてから【A】で煮ます。

3

【B】を合わせて、「1」と「2」を加えて混ぜ合わせます。サラダ菜を乗せた器に盛ります。

[ワンポイントアドバイス]

- 食物繊維がたっぷりとれるサラダ。食物繊維は余分なコレステロールの排泄を促してくれます。
- 材料の昆布だしは、さしみ昆布の戻し汁を使用すると便利です。

※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

