

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、3cm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