

大根と昆布のきのこ和え

〈材料／2人分〉

きざみ昆布(乾燥)……………3g

大根……………1/5本(150g)

かに風味かまぼこ……………2本(20g)

なめたけ(瓶詰)……………大さじ2(30g)



〈作り方〉

- ①きざみ昆布をキッチンバサミで1cmの長さに切る。
1～2分水に浸し、さっとゆでる。
- ②大根はせん切りにする。かに風味かまぼこは手で裂く。
- ③①②となめたけを和える。



〈メモ〉

・乾物を買ったら、古くならないように使い切りましょう。

きざみ昆布は、煮物に入れたり、キッチンばさみで短く切ってご飯に炊き込んででも食べられます。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 33kcal たんぱく質 1.9g 脂質 0.1g 炭水化物 5.0g 食塩相当量 1.0g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索

