



もずくときゅうりの酢の物

〈材料／2人分〉

- きゅうり……………中1/2本(50g)
- 塩……………少々
- ミニトマト……………6個(100g)
- 味つけもずく……………1パック(60g)
- しらす干し……………5g

※重量は正味量です。



〈作り方〉

- ①きゅうりは小口切りにし、塩を振りかけ、しばらく置く。
しんなりしたら、ペーパータオルで水けを絞る。
- ②ミニトマトはへたをとり、縦半分に切る。
- ③ボウルに①②と味つけもずく、しらす干しを入れ混ぜ合わせる。



〈メモ〉・市販の「味つけもずく」を使った酢の物です。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 36kcal たんぱく質 1.2g 脂質 0.1g 炭水化物 6.1g 食塩相当量 0.5g

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

