

わかめのみぞれ和え

	材料(2人分)			
	だいこん	100g		
	カットわかめ	3g		
	ちくわ	20g		
	酢	小さじ 2		
	しょうゆ	小さじ 1		
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	27 kcal	2.0g	0.3g	0.8g



作り方

1. わかめは戻してゆで、食べやすい大きさに切る。
2. だいこんはすりおろして水気をきる。
3. ちくわは輪切りにする。
4. 1、2、3を混ぜ合わせ、盛り付ける。
5. 酢としょうゆを混ぜ、食べる直前にかける。



コメント

- ・ わかめに含まれる水溶性食物繊維は、コレステロールを吸着し、体外へ排出するはたらきがあります。