



適量を食べてみよう<副菜>③
 ～ワカメと切り干し大根の酢の物～

前橋市国民健康保険課

【材料】 2人分

きゅうり	1/2本
切り干し大根	5g (水戻し後約20g)
カットわかめ(乾燥)	5g (水戻し後約60g)
三杯酢(市販品)	大さじ2
いりごま	小さじ1

管理栄養士からの
ワンポイントアドバイス

・ワカメも切り干し大根もゴマも食物繊維に加え、カルシウムたっぷりです。また、乾物なので、常備しておく便利です。

※三杯酢を作る場合
(作りやすい分量)

酢	大さじ1
醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1/3

【作り方】

- ① きゅうりは千切りにする。切り干し大根は水で戻し、5cmの長さに切り、沸騰した湯で1～2分茹る。わかめは水で戻し、水気を絞る。
- ② ①を三杯酢で和え、器に盛る。いりごまをふる。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カルシウム	食塩
40	1.5	1.2	6.8	2.0	66	0.9
kcal	g	g	g	g	mg	g