

キャベツののり和え



難易度

★☆☆☆☆

適塩ポイント

焼きのりのうま味とごま油の香りを活かした一品です。野菜からの水分が出るので食べる前にさっと和えるのがポイントです。

材 料 2人分

キャベツ	140g(約2枚)
しらす干し	大さじ2
焼きのり	3g(1枚)
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1

作り方

- ① キャベツはざく切りにし、沸騰した湯で1分ゆでて、水気を切っておく。
- ② 焼きのりは小さくちぎる。
- ③ ①と②をしらす干しとしょうゆ、ごま油で和える。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物 (食物繊維)	食塩相当量
45kcal	3.0g	2.3g	4.5g (1.8g)	0.7g

日本食品標準成分表2020年版より算出

わかめと切干大根 の酢の物

難易度

★☆☆☆☆

適塩ポイント

きゅうり、切干大根と噛み応えのある食材を使い、よく噛んで食べることで満足感が得られます。酢の酸味を活かして、薄味でも美味しく食べられます。

材 料 2人分

きゅうり	80g(1/2本)
切り干し大根	5g(水戻し後20g)
カットわかめ	5g(水戻し後60g)
三杯酢(市販品)	大さじ2
いりごま	小さじ1

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分茹でる。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。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物 (食物繊維)	食塩相当量
40kcal	1.5g	1.0g	6.9g (2.1g)	0.9g

日本食品標準成分表2020年版より算出