

おうち de 満点!!

プラス1メニューレシピ

きゅうりとわかめの酢の物

<材料> 1人分



乾燥わかめ		2.5g (戻して30g)
きゅうり		1/2本 (50g)
塩 (塩もみ用)		少々
合わせ酢	●酢	大さじ1/2 (8g)
	●だし	大さじ1/2 (8g)
	●砂糖	小さじ1/6 (1g)
	●塩	1つまみ (0.3g)



<作り方>

- ① 乾燥わかめは水で戻し、水けを絞る。
- ② きゅうりは薄い輪切りにし、塩をふってしんなりしたら水けを絞る。
- ③ ①のわかめと②のきゅうりを混ぜ、●の合わせ酢をかける。
- ④ ③を器に盛る

<ポイント>

- ・ 成分のほとんどが水分のきゅうりは水分補給や体を冷やす効果があり、暑い時期におすすめの野菜です。
- ・ 海藻類に多く含まれる食物繊維は便秘を予防、改善し腸内環境を整えます。
- ・ 酢は唾液や胃液の分泌を促し、食欲増進の働きがあります。
- ・ わかめだけではなく、海藻ミックスを使っても色々な食感が楽しめます。

<栄養価>

【エネルギー 16kcal】 【たんぱく質 1.1g】 【脂質 0.1g】
【炭水化物 4.0g】 【食塩相当量 1.1g】

10分位でつくれるよ!
火を使わず、簡単にできるよ

