



大根の韓国風なます

栄養士コメント

キクラゲはビタミンD、食物繊維が豊富です。また鉄分、カリウム、葉酸も比較的多く貧血予防になります。コリコリとした食感が特徴で、和え物、炒め物、スープなど様々な料理に使うことができます。



作り方

- ①：キクラゲは水で戻しサッと茹で細切りにする。水の場合30分程度、ぬるま湯15～20分程度戻す。
- ②：大根は薄くスライスして細く切る。
- ③：貝割れ大根は根元を切り落とし、半分に切る。
- ④：調味料をボールに入れよく混ぜる。
- ⑤：④にキクラゲ、大根、貝割れ大根を入れ、和える。

成分値 (1人分)

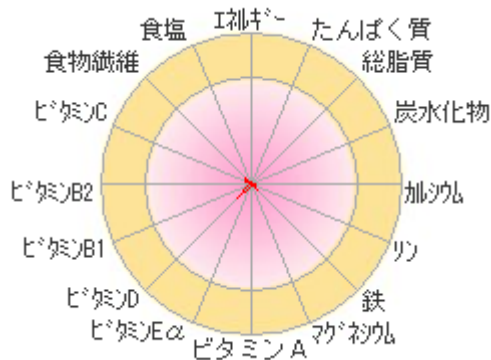
摂取値 単位

1. エネルギー	21 kcal
2. たんぱく質	0.4 g
3. 総脂質	0.0 g
4. 炭水化物	5.2 g
5. カルシウム	13 mg
6. リン	10 mg
7. 鉄	0.5 mg
8. マグネシウム	7 mg
9. ビタミンA	8 μg
10. ビタミンE α	0.1 mg
11. ビタミンD	0.9 μg
12. ビタミンB1	0.01 mg
13. ビタミンB2	0.02 mg
14. ビタミンC	6 mg
15. 食物繊維	1.1 g
16. 食塩	0.0 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 大根	30 g
2. 貝割れ大根	5 g
3. 黒きくらげ	1 g
<調味料>	
4. 酢・穀物酢	1 小サジ
5. 上白糖	1 小サジ
6. 七味唐辛子	少々
7. ごま油	少々
8. 白ごま	少々



(黄色い部分が範囲内です)