



# 長いもとセロリの塩昆布和え

## 栄養士コメント

長いものネバネバ成分はムチンという成分で、目、鼻の粘膜を保護します。セロリはさっと湯がくことでくせが少なくなります。

## 作り方

- : セロリは3mmほどの厚さに斜めに切る。
- : 鍋に湯を沸かしセロリをさっと湯がく。
- : 長芋は皮をむき、5mmほどの短冊に切る。
- : ボールにセロリ、長芋を入れ、ごま油、塩昆布、黒こしょうを加え和える。



## 成分値 (1人分)

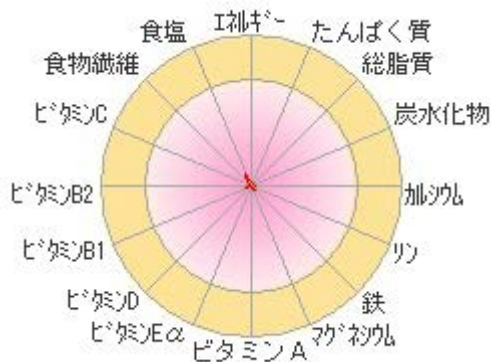
摂取値 単位

|            |         |
|------------|---------|
| 1. エネルギー   | 39 kcal |
| 2. たんぱく質   | 1.2 g   |
| 3. 総脂質     | 1.1 g   |
| 4. 炭水化物    | 6.7 g   |
| 5. カルシウム   | 18 mg   |
| 6. リン      | 21 mg   |
| 7. 鉄       | 0.2 mg  |
| 8. マグネシウム  | 11 mg   |
| 9. ビタミンA   | 1 μg    |
| 10. ビタミンE  | 0.1 mg  |
| 11. ビタミンD  | 0.0 μg  |
| 12. ビタミンB1 | 0.05 mg |
| 13. ビタミンB2 | 0.02 mg |
| 14. ビタミンC  | 3 mg    |
| 15. 食物繊維   | 0.8 g   |
| 16. 食塩     | 0.2 g   |

## 材料 (1人分)

分量 単位

|          |     |     |
|----------|-----|-----|
| 1. 長芋    | 40  | g   |
| 2. セロリ   | 20  | g   |
| 3. ごま油   | 1/4 | 小サジ |
| 4. 塩昆布   | 1   | g   |
| 5. 黒こしょう |     | 少々  |



(黄色い部分が範囲内です)