



きゅうりとワカメと人参の中華サラダ

栄養士コメント

きゅうりは90%以上が水分でカリウムを含んでいるため血圧低下に効果的な野菜です。

また、人参には、抗酸化作用のあるβ-カロテンが豊富で老化防止に効果的です。

作り方

きゅうり、人参は千切りに、わかめは水につけて戻しておく。

調味料を合わせおく。

きゅうり、人参と水をきったわかめを調味料と混ぜ合わせ、最後にゴマを飾る。



成分値 (1人分)

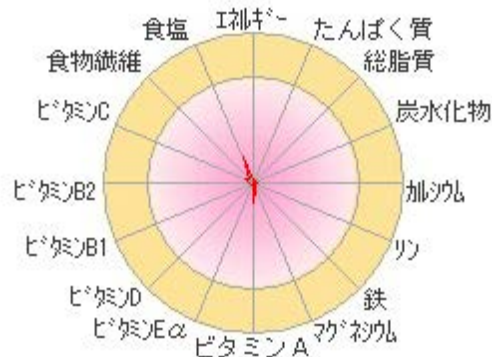
摂取値 単位

1. エネルギー	26 kcal
2. たんぱく質	0.8 g
3. 総脂質	1.0 g
4. 炭水化物	3.7 g
5. カルシウム	21 mg
6. リン	26 mg
7. 鉄	0.1 mg
8. マグネシウム	18 mg
9. ビタミンA	90 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	0.02 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	7 mg
15. 食物繊維	1.0 g
16. 食塩	0.4 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. きゅうり	40	g
2. 人参	10	g
3. わかめ(乾燥、素干し)	1	g
<調味料>		
4. 減塩しょうゆ	1/2	小サジ
5. 上白糖	1/4	小サジ
6. 酢・穀物酢	1/2	小サジ
7. 生姜・おろし	1/4	小サジ
8. ごま油	1/4	小サジ



(黄色 範囲内です)