



小松菜の海苔和え

栄養士コメント

焼き海苔は塩分0なので減塩調理におすすめの食材です。
さまざまな野菜と合うので、冷蔵庫に残っている野菜とお浸しにしてください。

作り方

小松菜は茹でてよく絞り、食べやすい大きさに切っておく。焼き海苔は手でちぎっておく。

食べる直前に小松菜、焼き海苔、調味料を混ぜ合わせる。



成分値 (1人分)

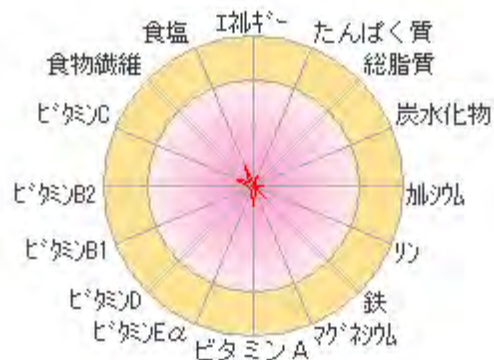
摂取値 単位

1. エネルギー	20 kcal
2. たんぱく質	3.9 g
3. 総脂質	1.1 g
4. 炭水化物	2.1 g
5. カルシウム	53 mg
6. リン	20 mg
7. 鉄	0.9 mg
8. マグネシウム	6 mg
9. ビタミンA	96 μg
10. ビタミンE	0.3 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.04 mg
13. ビタミンB2	0.06 mg
14. ビタミンC	14 mg
15. 食物繊維	0.9 g
16. 食塩	0.3 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 小松菜-----	30	g
2. 焼きのり-----	2	切
<調味料>		
3. 減塩だしつゆ-----	1	小サジ
4. ごま油-----	1/4	小サジ



(黄色い枠内です)