



数の子のめんつゆ和え

栄養士コメント

縁起物としてお正月に食べる事の多い数の子は、DHA・EPAが豊富な食品です。

このDHA・EPAは動脈硬化の予防や記憶力の向上にも効果的です。



作り方

数の子は塩抜きしておく。(1.ボールに数の子、ぬるま湯 500ml、塩 小さじ1を入れ1時間ぐらい置いておく。2.水を捨て薄い皮を剥く。3.真水につけて1~2時間置いておく。途中で2~3回水を替える。)

わかめは水に15分くらいつけて戻しておく。数の子は食べやすい大きさに切っておく。玉葱はスライスしておく。

わかめ、数の子、玉葱、ポン酢を合わせ、上からかつお節を飾る。

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	7.3 g
3. 総脂質	0.6 g
4. 炭水化物	4.1 g
5. カルシウム	16 mg
6. リン	41 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	16 mg
9. ビタミンA	7 μg
10. ビタミンE	0.2 mg
11. ビタミンD	3.5 μg
12. ビタミンB1	0.02 mg
13. ビタミンB2	0.01 mg
14. ビタミンC	2 mg
15. 食物繊維	0.8 g
16. 食塩	0.7 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. かずのこ(塩蔵)・水戻し	20	g
2. わかめ(乾燥、素干し)	1	g
3. 玉葱	30	g
4. 減塩だしつゆ	1	小サジ
5. かつお節	1	つまみ



(黄色い部分が範囲内です)