



長芋と水菜のわさび和え

栄養士コメント

長芋のネバネバ成分ムチンは、生で食べることで消化を助け胃や腸の粘膜を保護をします。わさびのアクセントと焼き海苔で風味をアップします。

作り方

：ボールにわさび、しょうゆをよく混ぜる。
： の調味量に長芋、水菜、小さくちぎった海苔、白ごまをよく和える。



成分値 (1人分)

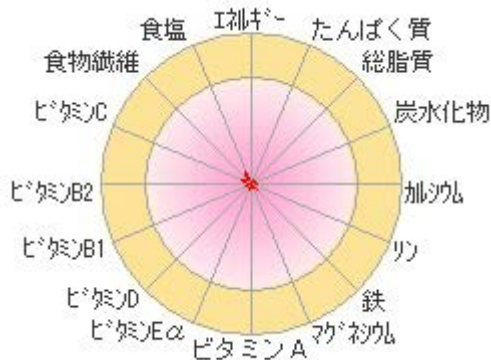
摂取値 単位

1. エネルギー	31 kcal
2. たんぱく質	1.5 g
3. 総脂質	0.1 g
4. 炭水化物	6.6 g
5. カルシウム	29 mg
6. リン	25 mg
7. 鉄	0.4 mg
8. マグネシウム	11 mg
9. ビタミンA	20 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	0.05 mg
13. ビタミンB2	0.04 mg
14. ビタミンC	9 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
4cm長さの短冊に切る。		
2. 水菜-----	10	g
4cm長さに切る。		
3. 練りわさび-----		少々
4. 減塩しょうゆ-----	1/2	小杓
5. 焼きのり-----	1	切
6. 白ごま-----		少々



(黄色い部分が範囲内です)