



きゅうりとみょうがの塩昆布和え

栄養士コメント

香味野菜であるみょうが、生姜のピリツとした辛みが食欲をそそる一品です。

また、生姜には体を温める作用もあり、クーラーで冷えた体に効果的な食材です。

作り方

きゅうり、みょうが、生姜は千切りに。

千切りにした野菜と塩昆布、かつお節を混ぜ合わせる。



成分値 (1人分)

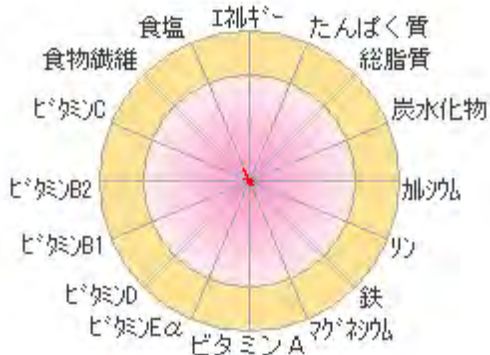
摂取値 単位

1. エネルギー	20 kcal
2. たんぱく質	1.4 g
3. 総脂質	1.0 g
4. 炭水化物	1.7 g
5. カルシウム	14 mg
6. リン	24 mg
7. 鉄	0.2 mg
8. マグネシウム	10 mg
9. ビタミンA	11 μg
10. ビタミンE	0.1 mg
11. ビタミンD	0.1 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	6 mg
15. 食物繊維	0.6 g
16. 食塩	0.2 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. きゅうり	40	g
2. みょうが	1/4	個
3. 生姜		少々
4. 塩昆布	1	g
5. かつお節	1	つまみ
6. ごま油	1/4	小サジ



(黄色い枠内です)