



ごぼうとこんにゃくの味噌マヨ和え

栄養士コメント

ゴボウとこんにゃくには食物繊維が豊富に含まれています。味噌マヨにかつお節、七味唐辛子をいれることで風味、うま味をプラスします。

作り方

- ：ゴボウを柔らかくなるまで茹で、水気を切る。
- ：こんにゃくは1分ほど茹でアクを抜き、水気を切る。
- ：ボールに味噌、マヨネーズをよく混ぜ、ゴボウ、こんにゃくをいれよく混ぜ合わせる。かつお節、七味唐辛子を入れ混ぜる。



成分値 (1人分)

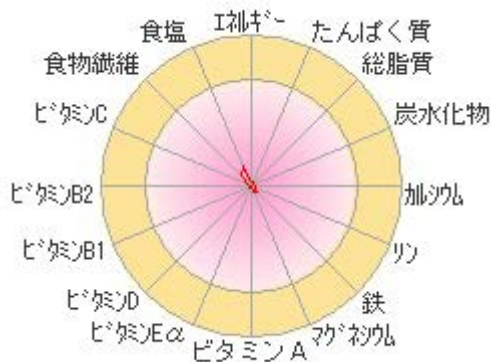
摂取値 単位

1. エネルギー	41 kcal
2. たんぱく質	1.6 g
3. 総脂質	1.5 g
4. 炭水化物	5.6 g
5. カルシウム	24 mg
6. リン	30 mg
7. 鉄	0.4 mg
8. マグネシウム	18 mg
9. ビタミンA	0 μg
10. ビタミンE	0.2 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.03 mg
13. ビタミンB2	0.01 mg
14. ビタミンC	1 mg
15. 食物繊維	2.2 g
16. 食塩	0.3 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. ごぼう	30 g
縦半分に切り斜めに切る。水に浸ける。	
2. こんにゃく(板)	20 g
短冊に切る。	
3. マヨネーズハーフ	1 小サジ
4. 減塩みそ	1/4 小サジ
5. かつお節	1 つまみ
6. 七味唐辛子	少々



(黄色い部分が範囲内です)