



なめこおろし和え

栄養士コメント

なめこのぬめり成分はペクチンとムチンです。ペクチンは、腸内コレステロールや発がん性物質を吸収して体外に排出するため、動脈硬化やがん予防に効果があるといわれています。レモンと柚子胡椒でさっぱりとした副菜です。

作り方

- : 大根は皮を剥きおろす。
- : なめこはさっとゆでる。
- : 貝割れ大根は根を切り落とし、半分に切る。
- : ボールに醤油、レモン、柚子胡椒を合わせ、大根おろし、なめこ、貝割れ大根を入れよく混ぜ合わせる。



成分値 (1人分)

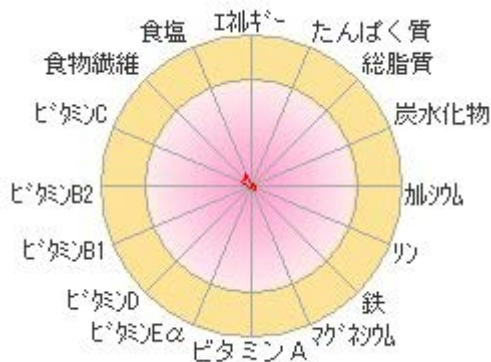
摂取値 単位

1. エネルギー	16 kcal
2. たんぱく質	1.0 g
3. 総脂質	0.1 g
4. 炭水化物	3.9 g
5. カルシウム	16 mg
6. リン	31 mg
7. 鉄	0.2 mg
8. マグネシウム	9 mg
9. ビタミンA	8 μg
10. ビタミンE	0.1 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.02 mg
13. ビタミンB2	0.04 mg
14. ビタミンC	9 mg
15. 食物繊維	1.5 g
16. 食塩	0.2 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 大根-----	50	g
2. なめこ-----	20	g
3. 貝割れ大根-----	5	g
4. 減塩しょうゆ-----	1/2	小杓
5. レモン(果汁)-----	1/2	小杓
6. ゆずこしょう-----		少々



(黄色い部分が範囲内です)