



なめこのおろし奴

栄養士コメント

なめこのぬめりには水溶性食物繊維が含まれており、糖質や脂質の吸収を抑える働きがあります。なめこのぬめりと大根おろしのさっぱり感が相まって、のど越しの良い食感で、食欲のない時でも食べやすい一品です。

作り方

なめこはサッと湯がいておく。大根はおろしにする。

ボールに のなめこ、おろし大根を入れ、だし醤油、酢、砂糖を加え、混ぜ合わせる。

器に絹ごし豆腐1/8丁を入れ、上から をかけて完成。



成分値 (1人分)

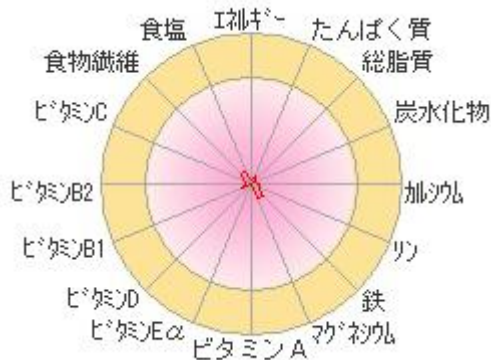
摂取値 単位

1. エネルギー	50 kcal
2. たんぱく質	3.6 g
3. 総脂質	2.0 g
4. 炭水化物	6.2 g
5. カルシウム	51 mg
6. リン	64 mg
7. 鉄	0.9 mg
8. マグネシウム	34 mg
9. ビタミンA	0 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	0.09 mg
13. ビタミンB2	0.06 mg
14. ビタミンC	6 mg
15. 食物繊維	2.1 g
16. 食塩	0.2 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. なめこ	1/3	袋
2. 絹ごし豆腐	1/6	丁
3. 大根	50	g
4. だししょうゆ	1/2	小サジ
5. 酢・穀物酢	1/2	小サジ
6. 上白糖	1/2	小サジ



(黄色い範囲内です)