



たことキュウリの酢の物

栄養士コメント

辛味のある鍋の副菜にさっぱりとした副菜を考えました。少量の醤油でも酢の酸味と生姜の香りもあるので、十分な美味しく食べて頂けます。タコには血圧を下げるとされるタウリンが含まれています。

作り方

- ①酢、砂糖をサッと鍋で加熱する。砂糖が溶けたらOKです。
- ②ボールにたこ、きゅうり、醤油、①の酢を入れ、よく混ぜ合わせる。最後に千切りの生姜を盛り付ける。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	46 kcal
2. たんぱく質	6.9 g
3. 総脂質	0.2 g
4. 炭水化物	4.2 g
5. カルシウム	14 mg
6. リン	51 mg
7. 鉄	0.2 mg
8. マグネシウム	22 mg
9. ビタミンA	11 μg
10. ビタミンEα	0.7 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	0.03 mg
14. ビタミンC	5 mg
15. 食物繊維	0.4 g
16. 食塩	0.4 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. たこ(まだこ) ゆで-----	30	g
食べやすい大きさに切る		
2. きゅうり-----	1/3	本
薄くスライスする		
3. 酢・穀物酢-----	1	小サジ
4. だししょうゆ-----	1/2	小サジ
5. 上白糖-----	1	小サジ
6. 生姜-----		適宜
千切りにする		



(黄色い枠内です)