



しらたきの中華風和え物

栄養士コメント

カロリーの多い春雨は使用せず、低カロリーな白滝を代用しました。こんにゃくの臭みを消す工夫として、サッと茹でた後、水分を飛ばすようから炒りしてあります。ごまの風味と酢の酸味が効いたあっさりとした和え物です。

作り方

- ①しらたきは5cmほどの長さに切る。人参、キュウリは千切りにする。
- ②沸騰させたお湯に①のしらたきを入れ、サッと茹でる。ザルで水切りした後、水分を飛ばすためにフライパンでサッと炒める。(このようにすることで味が染みこみやすくなります)
- ③ボールに千切りした人参・キュウリ、②のしらたき、白ごま、酢、だし醤油を入れてよく混ぜる。最後にごま油を回し入れる。



成分値 (1人分)

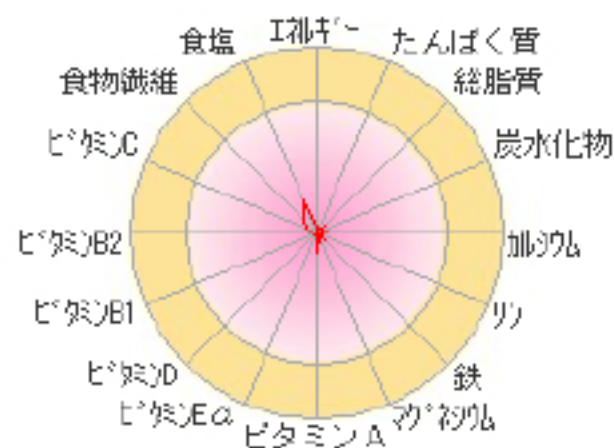
摂取値 単位

1. エネルギー	51 kcal
2. たんぱく質	0.7 g
3. 総脂質	4.0 g
4. 炭水化物	3.6 g
5. カルシウム	50 mg
6. リン	24 mg
7. 鉄	0.5 mg
8. マグネシウム	10 mg
9. ビタミンA	80 μg
10. ビタミンE α	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	0.03 mg
14. ビタミンC	5 mg
15. 食物繊維	2.1 g
16. 食塩	0.4 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 糸こんにゃく	50	g
2. 人参	10	g
3. きゅうり	30	g
4. 白ごま		適宜
5. 酢・穀物酢	1	小サジ
6. だししょうゆ	1	小サジ
7. ごま油	1	小サジ



(黄色 範囲内です)