



キュウリと竹輪のおかか和え

栄養士コメント

竹輪は塩分が多い食品ですが、量を加減して使用すれば、香ばしさと旨味をプラスすることができます。生姜の風味とかつお節の旨味も相まって、満足感のある一品です。

作り方

：キュウリは千切りにする。竹輪は縦に細く切り、長さは1本を半分にした長さにしておく。

：ボールにキュウリ、竹輪、めんつゆ、おろし生姜、かつお節を加えてよく混ぜ合わせる。



成分値 (1人分)

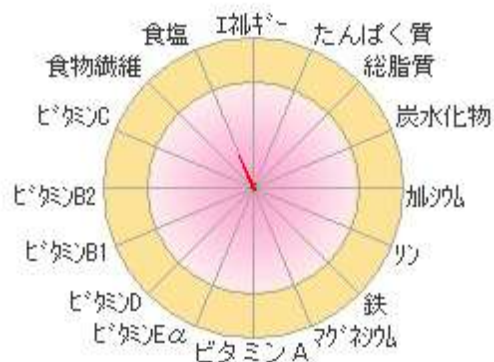
摂取値 単位

1. エネルギー	18 kcal
2. たんぱく質	1.6 g
3. 総脂質	0.1 g
4. 炭水化物	1.7 g
5. カルシウム	7 mg
6. リン	12 mg
7. 鉄	0.1 mg
8. マグネシウム	5 mg
9. ビタミンA	7 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	0.01 mg
13. ビタミンB2	0.01 mg
14. ビタミンC	3 mg
15. 食物繊維	0.3 g
16. 食塩	0.5 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. きゅうり	1/4	本
2. 焼き竹輪(5本入り)	1/2	本
3. めんつゆ(二倍)	1	小サジ
4. しょうが(おろし)		適宜
5. 削り節		適宜



(黄色い部分が範囲内です)