



なめこおろし和え

栄養士コメント

なめこのぬめりは水溶性の食物繊維です。食物繊維は食後の血糖値を緩やかに上げる作用があります。三つ葉の香りがアクセントになり、大根おろしでさっぱりと食べて頂けます。



作り方

- : 大根は皮を剥き、すりおろす。
- : なめこはサッと茹でる。
- : 三つ葉は根を切り落とし、3cm程の長さに切り、サッと茹でる。
- : ボールに大根おろし、なめこ、三つ葉を入れてよく混ぜ合わせる。
- : 器に盛り付け、上からめんつゆをかけて出来上がり。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	23 kcal
2. たんぱく質	1.3 g
3. 総脂質	0.1 g
4. 炭水化物	5.9 g
5. カルシウム	26 mg
6. リン	39 mg
7. 鉄	0.5 mg
8. マグネシウム	14 mg
9. ビタミンA	14 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	0.04 mg
13. ビタミンB2	0.04 mg
14. ビタミンC	12 mg
15. 食物繊維	2.1 g
16. 食塩	0.5 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 大根	80 g
2. なめこ	20 g
3. みつば(根みつば)	10 g
4. めんつゆ(二倍)	1/2 大サ



(黄色い部分が範囲内です)