



# レタスのレンジ蒸し

# 塩昆布おかか

## 栄養士コメント

電子レンジで簡単にできる1品です。レタスの他にもキャベツや長ネギなどに変えてもいいでしょう。塩昆布のうま味やかつお節の風味を生かしています。

## 作り方

：レタスは芯を取り、食べやすい大きさに切って耐熱皿にのせ、ラップをかけ、電子レンジで600W2分加熱する。

：ラップを外し、塩昆布、かつお節を混ぜ合わせる。



## 成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	19 kcal
2. たんぱく質	1.4 g
3. 総脂質	0.1 g
4. 炭水化物	4.0 g
5. カルシウム	26 mg
6. リン	32 mg
7. 鉄	0.4 mg
8. マグネシウム	10 mg
9. ビタミンA	25 μg
10. ビタミンE	0.4 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.06 mg
13. ビタミンB2	0.04 mg
14. ビタミンC	6 mg
15. 食物繊維	1.5 g
16. 食塩	0.2 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. レタス-----	1/4	個
2. フジッコ塩昆布(減塩)-----	1	g
親指と人差し指で軽くひとつまみ程度		
3. かつお節-----	0.5	g



(黄色い枠内です)