たにクリニック　メニュー集

もやしとキュウリのピリ辛和え

栄養士コメント

今回は塩分を控えるためにキュウリの塩もみは行っていません。そのため､味を絡めてから長時間おくと､水っぽく薄味になってしまうため、食べる直前に野菜と調味料を絡めると良いと思います。豆板醤は塩分の多い調味料です。使い過ぎには注意しましょう。

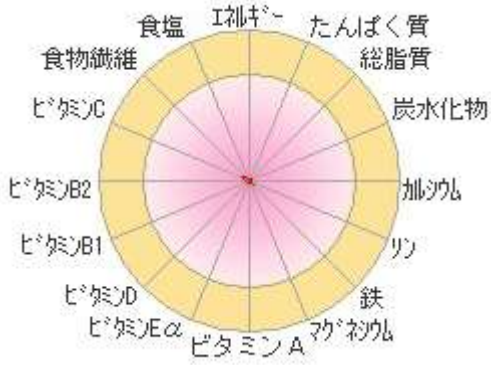
作り方

①：もやしはサッと茹でて水気を切っておく。きゅうりは千切りにしておく。

②：ボウルに豆板醤、すりおろしニンニク、砂糖、ごま油を入れてよく混ぜ合わせ、①のもやし、キュウリと和えたら完成。

成分値（1人分）	摂取値	単位
1. エネルギー	15	kcal
2. たんぱく質	1.1	g
3. 総脂質	0.1	g
4. 炭水化物	2.9	g
5. カルシウム	11	mg
6. リン	23	mg
7. 鉄	0.2	mg
8. マグネシウム	8	mg
9. ビタミンA	7	μg
10. ビタミンEα	0.2	mg
11. ビタミンD	0.0	μg
12. ビタミンB１	0.03	mg
13. ビタミンB２	0.04	mg
14. ビタミンC	7	mg
15. 食物繊維	1.0	g
16. 食塩	0.0	g

材料（1人分）	分量	単位
1. もやし----------	50	g
2. きゅうり----------	1/4	本
3. トウバンジャン----------		適宜
少量でピリ辛な味付けにできます		
4. にんにくおろし----------		適宜
お好みで調節してください		
5. 三温糖----------	1/4	小ｻｼﾞ
6. だししょうゆ----------		少々
7. ごま油----------		適宜
少し加えるだけでごまの香りが広がります		



（ 範囲内です）