たにクリニック　メニュー集

海藻サラダ

栄養士コメント

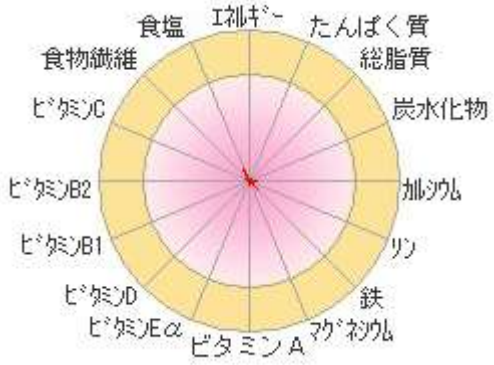
海藻には水溶性の食物繊維を含みます。水溶性食物繊維はコレステロールの吸収を抑える働きがあるとされています。
ごま油の風味とポン酢の酸味でパクパク食べられる味付けになっています。

作り方

①：ボールにたっぷりの水と海藻ミックス入れて戻す。市販の袋の裏の戻し時間に従う(今回の戻し時間は10分)。戻ったら、水を切っておく。
②：きゅうり、玉ねぎはスライサーでスライスする。
③：ボールに①の海藻ミックス、②のきゅうりと玉ねぎを入れ、ぽん酢、ごま油、すりゴマを加えてよく混ぜる。

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	0.9	g
3. 総脂質	1.5	g
4. 炭水化物	2.8	g
5. カルシウム	36	mg
6. リン	20	mg
7. 鉄	0.6	mg
8. マグネシウム	8	mg
9. ビタミンA	11	μg
10. ビタミンEα	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	4	mg
15. 食物繊維	0.5	g
16. 食塩	0.2	g

材料（1人分）	分量	単位
1. 海藻ミックス（乾燥）----------	2	g
2. きゅうり----------	20	g
3. 玉葱----------	10	g
4. 味ポン----------	1/2	小ｻｼﾞ
5. ごま油----------	1/4	小ｻｼﾞ
6. 炒りすりごま･すり----------	1/2	小ｻｼﾞ



(　範囲内です)