



長芋とオクラの海苔和え

栄養士コメント

長芋やオクラのネバネバにはムチンという胃の粘膜を保護する成分が含まれています。味付け海苔の他に韓国海苔に変えてもよいでしょう。

作り方

- : 長芋は4cm長さの短冊に切る。
- : オクラは茹でて、輪切りにする。
- : ボールに長芋、オクラ、細かくしたのり、ポン酢を合わせる。
- : 器に盛る。



成分値 (1人分)

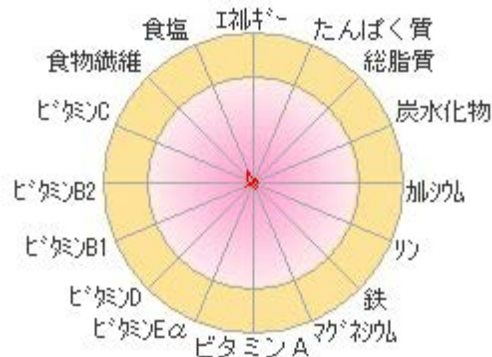
摂取値 単位

1. エネルギー	51 kcal
2. たんぱく質	1.9 g
3. 総脂質	0.2 g
4. 炭水化物	10.7 g
5. カルシウム	21 mg
6. リン	26 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	17 mg
9. ビタミンA	13 μg
10. ビタミンE	0.2 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.08 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	6 mg
15. 食物繊維	1.2 g
16. 食塩	0.2 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 長芋	70	g
2. オクラ	1	本
3. 味つきのり	1	切
4. 減塩だしポン酢	1/2	小サジ



(黄色が範囲内です)