

簡単！野菜レシピ 38



もずくときゅうりの酢の物

<p><材料> < 2人分 ></p> <p>きゅうり 1/2本(50g)</p> <p>塩 少々</p> <p>ミニトマト 6個(100g)</p> <p>味つけもずく 1/2パック(40g)</p> <p>しらす干し 10g</p>	
<p><作り方></p> <p>① きゅうりは小口に切り、塩もみにする。</p> <p>② ミニトマトはへたをとり、縦半分に切る</p> <p>③ ボールに①②と味つけもずく、しらす干しを入れ混ぜ合わせる。</p>	
<p><メモ></p> <p>・市販の味つけもずくを使った酢の物です。</p>	<p><1人分 栄養価 ></p> <p>エネルギー 23kcal</p> <p>たんぱく質 2.6g</p> <p>脂質 2.3g</p> <p>食塩相当量 1.1g</p>

「ヘルスマイト（食生活改善推進員）」
のおすすめレシピです。

千葉県美浜保健福祉センター健康課



レシピは、千葉県ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に
掲載中です。 **美浜健康レシピ** で検索！