

もずくときゅうりの酢の物

ヘルスマイト
おすすめレシピ

〈材料／2人分〉

- きゅうり……………中1/2本(50g)
- 塩……………少々
- ミニトマト……………6個(100g)
- 味つけもずく……………小1パック(60g)
- しらす干し……………5g



〈作り方〉

- ①きゅうりは小口切りにし、塩を振りかけしばらく置き、しんなりしたら、キッチンペーパーで水けを絞る。
- ②ミニトマトはへたをとり、縦半分に切る。
- ③ボウルに①②と味つけもずく、しらす干しを入れ混ぜ合わせる。



〈メモ〉・市販の「味つけもずく」を使った酢の物です。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 38kcal たんぱく質 1.6g 脂質 0.1g 食塩相当量 0.6g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索



千葉市美浜保健福祉センター健康課
千葉市食生活改善協議会 美浜支部