

もずくのぽん酢サラダ



【材料(1人分)】

もずく	30g
木綿豆腐 <small>もめんとうふ</small>	1/2パック(75g)
かにかま	2本
レタス	1/2枚(10g)
ぽん酢	小さじ1
ごま油	小さじ1/2



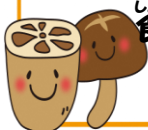
【作り方】

- ① もずくを 30 秒くらい軽く水洗いし水気をとったら、キッチンバサミで 5cm くらいに切り、手でほぐす。
- ② カニカマを細く、レタスと豆腐 とうふ を一口大 ひとくちだい にちぎる。
- ③ ボウルに材料を入れ、よく混ぜ合わせる。

具材がくずれないように、
やさしく混ぜよう！

【栄養成分表示(1人分)】

エネルギー	100kcal
たんぱく質	5.3g
脂質 <small>しつ</small>	6.4g
炭水化物	0.8g
食塩相当量	0.8g
食物繊維量 <small>しょくもつせんいりょう</small>	1.4g



外ヶ浜町の特産品「もずく」には
腸内環境を整えてくれる
【食物繊維】

がたくさん入っているよ！

