

体にやさしいレシピ

もずくと夏野菜の酢の物

副菜

<材料・4人分>

もずく酢(市販)・・・2カップ
大豆(水煮)・・・50g
きゅうり・・・小1本(80g)
オクラ・・・1袋(5本)



- ♥ 市販のもずく酢に野菜をたくさん入れてカサをまし、もずく酢の使用量を1/2にすることで減塩できます。
- ♥ 大豆(水煮)を入れることで、たんぱく質を酢の物に手軽に取り入れることができます。

<下ごしらえ>

- ♪ 大豆(水煮)・・・ザルやキッチンペーパーを使って水けをきる。
※蒸し大豆でも代用可能です。
- ♪ きゅうり・・・薄めの輪切りにする。
- ♪ オクラ・・・塩ですり、お湯でゆがく。オクラがふくれたら火からおろし、粗熱をとり輪切りにする。

<作り方>

① あわせる

材料を全てボウルに入れて、よく混ぜ合わせる。

1日の塩分摂取目標量は8g以下です。

【1人分の栄養価】

1人分の野菜の量※は37gです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
41kcal	2.4g	0.5g	7.3g	86mg	21mg	0.2mg	1.1g	0.6g

※野菜の量・・・いも・きのこ・海藻は含まれていません。

熊野町 レシピ

検索

熊野町 笑顔はな咲く食育プラン

熊野町のホームページ (<http://www.town.kumano.hiroshima.jp>)で、「体にやさしいレシピ」を紹介しています。毎月19日(食育の日)前後に、更新予定です。子育て・健康推進課の窓口や健康相談でも配布します。