

おうち de 満点!!

プラス1メニューレシピ

長芋の塩昆布和え

<材料> 1人分

長芋	6cm弱 (70g)
塩昆布	大さじ1 (5g)

<作り方>

長芋は皮を剥き、細切りに切る。

をボールに入れ、塩昆布を入れ、混ぜ合わせ器に盛る。

<ポイント>

- ・ 長芋をビニール袋に入れてめん棒などでたたき、塩昆布を混ぜると、切る手間や洗い物が少なくなり、より簡単に出来上がります。
- ・ 長芋をたたくことにより、味が絡みやすくなります。
- ・ 長芋には、消化を助ける酵素が多く含まれています。
- ・ 塩昆布は、昆布のうま味や調味料（しょうゆ、砂糖、塩等）で味がついているため食材と混ぜるだけでおいしく仕上がります。



10分位でつくれるよ！
塩昆布は減塩タイプを使えば、
さらに塩分カットになるよ。

<栄養価>

【エネルギー 51kcal】 【たんぱく質 2.4g】 【脂質 0.2g】
【炭水化物 11.6g】 【食塩相当量 0.9g】

