

おうち de 満点!!

プラス1メニューレシピ

もずく酢

<材料> 1人分



| | |
|----------|-----|
| もずく（生食用） | 30g |
| 長いも | 10g |
| しょうが | 2g |
| 三杯酢 | 30g |

※基本の三杯酢 酢2：しょうゆ1：砂糖0.5



<作り方>

- ① もずくはざるに入れて、流水で洗って水けをよく切っておく。
- ② 長いもは皮をむいてすりおろす。
- ③ しょうがはせん切りにする。
- ④ 器に①を盛りつけ、三杯酢をかける。
- ⑤ ④に長いもを盛り、その上にせん切りのしょうがをのせる。

<ポイント>

- ・ 海藻類に多く含まれる食物繊維は便秘を予防、改善し腸内環境を整えます。
- ・ 酢は唾液や胃液の分泌を促し、食欲増進の働きがあります。
暑さ等で食欲のない時に酢を使った料理はおすすめです。
- ・ 三杯酢のかわりにめんつゆに酢を混ぜるだけでも簡単に代用で

5分位でつくれるよ！
市販のパックでもいいよ。

<栄養価>

【エネルギー 34cal】 【たんぱく質 0.6g】 【脂質 0.1g】
【炭水化物 7.4g】 【食塩相当量 0.7g】



荒川区



女子栄養大学 短期大学部 栄養指導研究室