

お家で作ってみませんか♪

ミネラルたっぷりのわかめをぜひ！

おかず：和え物

シャキシャキわかめの中華和え

生のわかめで作るとさらにシャキシャキ感が増します！
笹かまの代わりに、ツナやちくわなどを入れてもおいしいです♪

材 料（4人分）

・塩蔵わかめ	30 g
・キャベツ	80 g
・きゅうり	20 g
・にんじん	15 g
・笹かま	1枚
A [・しょうゆ	小さじ2
・酢	小さじ2
・さとう	小さじ2
・ごま油	小さじ2



作 り 方

- ① 塩蔵わかめは水で戻し、一口大に切る。
- ② キャベツは5mm幅の細切り、きゅうりは2mm厚さの輪切り、にんじんは千切りにする。
- ③ 笹かまは短冊切りにする。
- ④ 鍋に湯を沸かし、②の野菜を茹でて、水にとって冷やしたら、水気を切る。
- ⑤ Aの調味料を混ぜ合わせ、わかめ、笹かま、④の野菜を和える。

栄養価（1人分）

エネルギー33kcal / たんぱく質1.2g / 脂質1.8g / 塩分0.6g