



## 【もずくサラダ】

海藻量40～50g

野菜量65g



(1人分)

| エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 食塩量<br>(g) | 食物繊維<br>(g) |
|-----------------|--------------|-----------|------------|-------------|
| 8               | 0.5          | 0.0       | 0.2        | 0.7         |

### 材料 (3人分)

もずく酢…3パック

きゅうり…1～2本

青じそ…5～6枚

すりごま…適量

※針生姜 (お好みで)



### 作り方

- ① きゅうりと青じそはせん切りにする。
- ② ボウルにもずく酢を汁ごと入れ、  
①のきゅうりと青じそを加え、  
混ぜ合わせる。
- ③器に盛り、すりごまをかける。

### ポイント！

市販の味付きもずくを使用するので調味料いらず。和えるだけで簡単酢の物。もずく酢だけで食べるよりも野菜を入れてボリュームアップ！