

海藻サラダ

<栄養価 (1人分)>

エネルギー 26 kcal たんぱく質 0.6g
脂 質 1.1g 炭水化物 4.1g 食 塩 1.1g

材料 (4人分)

カットわかめ 8g
大根 100g
人参 40g
梅干 1/2個
酢 大2
しょうゆ 大1
砂糖 小1
ごま油 小1/2

作り方

- ①わかめは水につけて戻し、ザルにあげて水気を切る。
- ②大根、人参は3～4cm長さの細いせん切りにし、塩少々をふっておく。さっと洗い水気を切っておく。
- ③梅干は種を除いて包丁でとんとんとたたいておく。
- ④調味料をあわせて梅干を混ぜ、①②をざっくり混ぜる。

