



## 茎わかめのサラダ

<材料・・・おとな4人分>

茎わかめ・・・・・・・・・・50g  
 にんじん・・・・・・・・50g（中1/2本）  
 きゅうり・・120g（小1と1/2本）  
 油揚げ・・・・・・・・・・40g  
 酢・・・・・・・・・・大さじ1  
 砂糖・・・・・・・・・・小さじ2  
 しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1  
 油・・・・・・・・・・小さじ1

A

<作り方>

- ① 茎わかめはしっかりと水洗いする。食べやすい細さに縦に裂き、横2～3cmの長さに切る。たっぷりの水に5～10分浸し、塩抜きをする。
- ② にんじんは千切り、きゅうりは半月切り、油揚げは細切りにする。
- ③ ①②をさっと茹で、冷やし水気をきる。
- ④ Aを合わせ、③と混ぜ合わせる。

### —おとな1人分の栄養価—

エネルギー	66 kcal
たんぱく質	3.1 g
脂質	4.4 g
塩分	1.7 g

茎わかめはわかめの茎の部分です。茹でて塩蔵されたものが一般的ですが、さっと茹でることで、食べやすくなります。

