

海藻サラダ

材料 (1人分正味量 単位 g)

海藻ミックス	1.8
キャベツ	20
きゅうり	15
棒棒鶏ドレッシング	7

作り方

海藻ミックスは水で戻し、十分ふやけたら水をきっておく。

キャベツは短冊に切り、さっとゆでる。

きゅうりは輪切りにする。

をドレッシングで和える。

一口メモ

わかめのほかにも、くきわかめ、こんぶ、とさかのりなどが入った海藻キックスを使用しています。

摂取しにくい海藻も、野菜とさっぱり味のドレッシングであえることで、たくさん食べられます。

栄養価(1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg R E	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
15	0.9	0.2	32	0.3	15	0.02	0.02	10	1.0