

# もずく酢和え



上手に撮ろう  
～ 脂質と塩分 ～

## 1人分の栄養成分の目安

■エネルギー106kcal ■たんぱく質6.3g ■脂質3.3g ■食塩相当量1.1g

## 材料(4人分)

- 長いも 10cm
- きゅうり 2本
- サーモン(刺身用) 100g
- もずく酢 4カップ

## 作り方

- ① 長いもは皮をむき、サイコロ状に切ります。きゅうり、サーモンもサイコロ状に切ります。
- ② ①をすべてボウルに入れ、もずく酢を加えて和えたら出来上がりです。

## 献立のヒント

ごはん、鶏肉の照り焼き  
(リーフレタス添え)、  
もずく酢和え、けんちん汁



市販のもずく酢を使えば、そのものに味が付いているので、調味料の代わりになります。さらに塩やしょう油などを使って味をつける必要がなく、美味しく減塩ができます。  
味付めかぶやキムチ、ザーサイなどもそのまま食べるのではなく、調味料として使うと良いです。