



わかめともずくの海藻サラダ



栄養量

エネルギー	18kcal	ビタミンA	17μgRE
たんぱく質	2.7g	ビタミンB ₁	0.01mg
脂質	0.3g	ビタミンB ₂	0.00mg
炭水化物	1.8g	ビタミンC	0mg
カルシウム	81mg	食物繊維	0.9g
鉄	0.3mg	食塩相当量	0.9g

材料

三陸産 釜上げわかめ	20g
冷凍 洗いもずく	20g
しらす干し	10g
骨まるごと 味付けおかか	2g

作り方

- ①わかめ、もずく、しらすを解凍する。
- ②わかめ、しらすを軽く茹で、もずくは蒸す。
- ③ボウルに②とおかかを入れ、混ぜ合わせる。
- ④お皿に盛り付けて完成。

ちょこっとメモ

5月が旬の食材を使用しました！
和えるだけの簡単レシピですが、とても美味しくお召し上がりいただけます。
ぜひ、5月の食材を使用する献立にお役立てください！