

竹輪とこまつなの塩昆布あえ



材料・下準備(2人分)

焼き竹輪 小2本(40g) : 斜め輪切り
こまつな 150g : 2~3cm長さに切る
いりごま 大さじ1
塩昆布 大さじ1/2(3g)
ごま油 大さじ1/2

Point

弾力のある竹輪を使用して、よく噛むことを意識できる一品です。

作り方

- ① 耐熱容器にこまつなを入れ、ふわっとラップをして電子レンジ(600W)で2分程度加熱し、水けをきる。
- ② ①に残りの材料を全て加え、混ぜ合わせる。

こまつなは加熱時間を少なくすることで、噛みごたえが増します。

1人分

エネルギー	たんぱく質	食物繊維	食塩相当量
81kcal	4.1g	2.0g	0.7g

