

2022年  
9月号



画像元: ©DESIGNALIKIE

このレシピは **わたし** が担当しました！

監修/管理栄養士 **下向井 貴代子**

コーヒーと動物が好きです。お会いする方に、「聞いて良かった」と思っただけのような保健指導を心がけています。

協会けんぽ広島支部の『**健幸**レシピ』

## もずくともやしの酢の物

主菜が揚げ物や味の濃い時の副菜にお勧めです。海藻類のヌルヌルとした成分には、食物繊維が豊富で、血液をサラサラにする効果が期待できます。



※ 調理盛り付け例は1人分

### 材料(2人分)

■ 1人分 50kcal  
■ 食物繊維 2.6g

- 味付きもずく 2パック
- きゅうり 小1本(70g)
- にんじん 1/2本(70g)
- もやし 1/2袋(100g)
- 炒りごま 小さじ1杯

### 作り方

調理時間10分

1 きゅうりとにんじんを千切りにする。



2 もやしとにんじんを耐熱容器に入れ、レンジで1分半～2分加熱する。



3 ②を水で冷まし、水気を絞って、もずく、きゅうり、炒りごまと混ぜ合わせる。



### 健幸メニュー例

- もち麦ごはん
- 豚肉の生姜焼き
- もずくともやしの酢の物
- 蒸しなす



■ 1人分 520kcal ■ 食物繊維 8g

### アレンジで大変身！

#### ★アレンジ1

きゅうりを輪切りに、にんじんを角切りトマトに変える

#### ★アレンジ2

もやしの代わりに、蒸し鶏(サラダチキン)を割いて和える