

とろとろ
もずくきゅうり

POINT

ムチンが豊富なネバネバ食材を
合わせた酢の物。
きゅうりの食感と
しょうがの風味がよく合います。



副菜

1人分
86 kcal
食物繊維
2.7g
食塩相当量
0.8g



KENKO RECIPE ◆ 糖尿病

とろとろもずくきゅうり

1人分 86 kcal ◆ 食物繊維 2.7g ◆ 食塩相当量 0.8g

材料〈2人分〉

長芋(皮をむく) … 50g

きゅうり … 1本(100g)

もずく酢 … 1パック(80g)

納豆 … 1パック(45g)

しょうが(せん切り) … 1かけ

作り方

① きゅうりはせん切りにする。長芋はポリ袋に入れ、たたいてつぶす。袋にきゅうり、もずく酢、納豆を加えて混ぜる。

② 器に盛り、しょうがをのせる。