

昆布の旨味を
活かした一品



ポイント

塩昆布は減塩タイプのものを使用することで、塩分を抑えることができます。

野菜は食感を楽しめるようさっと茹でましょう。

材料(1人分)

大根	40g
きゅうり	10g
パプリカ	3g
減塩 塩昆布	3.5g

作り方

- ① 皮をむいた大根、きゅうり、パプリカを千切りにする。
- ② 大根とパプリカをさっと茹で、しっかり水気を絞る。
- ③ ②、きゅうり、塩昆布を合わせる。

栄養量

エネルギー 16kcal たんぱく質 1.0g カリウム 191mg リン 20mg 食塩 0.6g