

海藻サラダ



材料(2人分)

- ・海藻(乾燥)・・・4g
- ・玉葱・・・20g
- ・レタス・・・30g
- ・胡瓜・・・20g
- ・カニカマ・・・30g
- ・トマト・・・60g
- ・チシャ・・・4g
- ・青じそドレッシング・・・16g

- ①海藻は水で戻す。
- ②玉葱は薄くスライスし、レタス、胡瓜も同じく食べやすい大きさに切る。
- ③カニカマは手でさき、トマトも8等分に切る。
- ④ボールに海藻、②の野菜を入れて青じそドレッシングで和える。
- ⑤野菜を盛って上にカニカマを飾る。

エネルギー

35kcal

塩分 1.0g

コレステロール 2mg

たんぱく質 2.5g

ワンポイントアドバイス 海藻は低カロリーで食物繊維が豊富な食材です。カロリー制限したい方は、満腹感も得られるのでオススメです。