

わさび和え



材料(2人分)

- ・しめじ・・・30g
- ・胡瓜・・・60g
- ・キャベツ・・・40g
- ・かいわれ・・・10g
- ・わさび(粉)・・・0.6g
- ・しょうゆ・・・2g
- ・白だし・・・2g

- ①しめじは房を分け、一口大に切って茹でる。
- ②胡瓜は薄く輪切りにし、塩もみする。
- ③キャベツはさっと茹でて一口大に切る。かいわれも同様にさっと茹でて4cm程度に切る。
- ④ボウルにわさび(粉)と水を入れ立てる。さらにしょうゆと白だしを入れる。
- ⑤①②③を④の中に入れてしっかり混ぜる。

※わさびはチューブの練わさびでも代用可です。
その場合は辛さに注意しながら、味をつけましょう。

エネルギー
15kcal

塩分 0.3g

コレステロール 0mg

たんぱく質 1.2g

ワンポイントアドバイス わさびを使う事でしょうゆの量が減り、減塩につながります。野菜をたくさん摂りたいのであれば、一度さっと茹でてカサを減らしましょう。