

脂質が気になる方へ

春雨とわかめの酢の物

管理栄養士のレシピ No.123



1人分 エネルギー62kcal 脂質0.2g 塩分1.0g

わかめは海の野菜とも呼ばれ、食物繊維やミネラルなど栄養素が豊富に含まれる食材です。

特に豊富に含まれる水溶性食物繊維は、コレステロールを吸着し体外への排出を促すため、血中のコレステロール値の低下が期待されます。

酢の物にすることで脂質の摂取量を抑え、これからの暑い夏におすすめなさっぱりとした一品です。

材料（2人分）

・春雨（乾）	20g
・カットわかめ（乾）	4g
・きゅうり	30g
・にんじん	15g
・かに風味かまぼこ	1本（7g）
・コーン（缶詰）	スプーン1杯
★酢	大さじ1
★砂糖	小さじ1
★うすくちしょうゆ	小さじ1

作り方（調理時間20分）

- ①春雨は熱湯でゆで、湯をきって食べやすい長さに切る。
- ②カットわかめは水につけてもどし、水気を絞る。
- ③きゅうりはせん切りにし、塩少量（分量外）をふってもみ、水気を絞る。
- ④にんじんはせん切りにして、熱湯で1分ゆでる。
- ⑤かに風味かまぼこは食べやすい長さに切り、ほぐす。
- ⑥コーンは汁をきる。
- ⑦ボウルに★をいれて混ぜ、①～⑥を加えあえて完成。