

きゅうりと帆立の和え物

<栄養量>

エネルギー：75Kcal

たんぱく質：3.3g

カリウム：100mg

リン：41mg

食塩相当量：0.3g



<材料>

きゅうり・・・30g

ほたて水煮缶詰・・・15g

マヨネーズ・・・8g (小2)

練りからし・・・0.5g

<作り方>

1. きゅうりは縦半分に切ってから、薄い斜め切りにし、水にさらす。
2. ほたては缶から出して水気を軽く切りほぐしておく。
3. マヨネーズに練りからしを加え、食べる直前に、水気を絞ったきゅうり、ほたてと和える。

愛知 偕行会 管理栄養士