

もずくの酢の物

<材料>

もずく(塩抜き)	30 g
ポン酢	6g(小1)
みりん	6 g(小1)
しょうが	1 g



<栄養量>(一人分)

エネルギー:	17 kcal
たんぱく質:	0.3 g
カリウム:	20 mg
リン:	5 g
塩分:	0.5 g

<作り方>

1. しょうがは千切りにする。
2. 調味料を合わせる。
3. もずくと調味料を和え、最後にしょうがをのせる。

★もずくはカリウムが少ない海藻です。

★『味付きもずく』を使用する場合は、調味料の量を調節してください。