



野菜を食べよう！

にがりの塩昆布和え



作り方

- ①にがり、たまねぎ、みょうがは薄くスライスする。にがりはさっとゆでて水で洗い、氷水につける。
- ②ボウルに①と塩昆布、ごま油を入れ、混ぜ合わせて冷蔵庫で冷やしておく。
- ③②を器に盛り、かつお節を散らす。

材料(4人分)

- ・にがり 1本(220g)
- ・たまねぎ 1/2個(100g)
- ・みょうが 1個(15g)
- ・塩昆布 12g
- ・ごま油 大さじ1
- ・かつお節 3g

調理時間
10分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	53	kcal
たんぱく質	1.9	g
脂質	3.1	g
炭水化物	5.6	g
食塩相当量	0.6	g
野菜の量	84	g

おすすめ ポイント

にがりの苦味が和らぎ、おいしくいただけます。
酢やごまドレッシングなどでアレンジもできます。