

あられ塩こんぶサラダ

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷん米1/15	5	17	0.03	0	1	0.03
木綿豆腐	20	14	1.32	28	22	0.02
水菜	10	2	0.22	48	6	0.01
塩こんぶ	3	3	0.51	54	5	0.54
しそ	2	1	0.08	10	1	0
桜えび	0.2	2	0.32	6	6	0.02
(吸油分として) なたね油	3	28	0	0	0	0
ごま油	5	46	0	0	0	0
合計		113	2.48	146	41	0.59

【 作り方 】

フライパンになたね油を入れ、冷たいうちにでんぷん米1/15を入れて火をつける。菜箸でかき混ぜながら、米が膨らんできつね色にあげる。

豆腐はさいの目切り、水菜は5cmくらいに切る。しそは刻む。桜エビはフライパンで乾煎りしておく。

水菜、塩こんぶ、しそ、桜えび、ごま油をよくあえる。

豆腐を加えて軽く混ぜ、更によそってあられをのせる。



《ワンポイントアドバイス》

味付けは塩こんぶとごま油だけ。とっても簡単です。あられは多めに作って色々なトッピングに使えます。

(写真はお茶漬けです)



「プラス元気 小田原調理教室のレシピ20180328」

有限会社オトコーポレーション
☎ 0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16