

副菜



もずくの酢のもの

栄養価（1人分）
エネルギー 53kcal
たんぱく質 1.2g
食塩相当量 1.8g
野菜量 10g

材料（2人分）

味付けもずく（三杯酢）	2パック
オクラ	2本
やまいも	100g

POINT

味付けもずくの代わりに味付けめかぶでも○
オクラの代わりに塩揉みしたきゅうりでも美味しいです。
市販の味付けもずく、めかぶを使用して調味料は何もいりません。
少し物足りない方は、おろし生姜、針生姜でアクセントを

作り方

- （1）オクラは塩少々（分量外）で揉み洗いをして電子レンジ600Wで1分（柔らかいオクラの場合は30秒）加熱する。
冷めたらヘタを切り落とし、輪切りにする。
- （2）やまいもは、皮をむき、おろし金ですりおろす。
- （3）（1）、（2）をボウルに入れて、味付けもずくを混ぜ合わせる。



管理栄養士からの熱中症予防のポイント

食欲のない時にも食べやすい一品。麺類や冷奴にかけるなど、主食や主菜も組み合わせて食べましょう。