

火を使わず簡単！

# なすともずくの和え物

1人分あたり  
野菜量  
**80g**



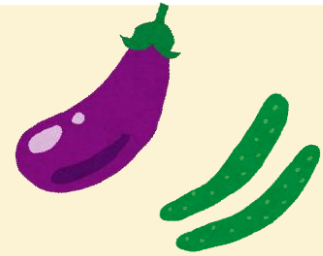
## ● 1人分あたり

エネルギー	28 kcal
たんぱく質	1.8 g
脂質	0 g
食物繊維総量	1.9 g
食塩相当量	1.2 g

※もずくパックの種類によって  
値が変わります。

## ● 材料 1人分（正味量）

・なす	1/2 個(50 g)
・きゅうり	1/3 本(30 g)
・かに風味かまぼこ	1 本(10 g)
・もずく(三杯酢)	1 パック(70 g程度)
・塩	適量



## ● 作り方

1. きゅうりはうす切り、なすは縦半分に切って 2~3mm厚さの半月切りにし、塩もみをして少し置いた後、流水で洗って水気をしぼる。
2. かに風味かまぼこは 1本を3等分にして手でさく。
3. ボウルにもずくを入れて、1と2を和える。

1日350gの野菜摂取をめざしましょう！

20歳以上の野菜摂取量 (g)

350

256

目標値

大阪府

大阪府では目標値まで

**94g** 足りていません！

野菜は1日5皿が目安です。  
まずは1皿(70g)  
増やしてみませんか？



野菜サラダ



けんちん汁



おひたし



きんぴら



野菜の炊き合わせ