



クリエイト
栄養士考案！

糖質を考える人の 健康レシピ



カロリーも
抑えた一品♪



たけのこの梅肉和え

《材料（2人分）》

たけのこ水煮	120g
梅干し	1個
かつおぶし	ひとつまみ
めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ1/2
乾燥わかめ	0.5g

栄養成分（1人分）

エネルギー：24kcal
たんぱく質：2.4g
脂質：0.2g
炭水化物：4.3g
食塩相当量：0.8g

《作り方》

- ①わかめは水で戻し、たけのこは水気をしっかりと取り、薄切りにする。
- ②梅干しの種を取りのぞき、ほぐす。
- ③わかめとたけのこを調味料で和える。
- ④梅干しを軽く和え、最後にかつおぶしをまぶして完成♪



しっかり噛めるから満腹感も！
食事の最初に食べることをおすすめします★