

# 絹さやとコーンとわかめの和え物

減塩



1人分の栄養価 エネルギー30kcal たんぱく質 1.9g 食塩相当量 0.7g 食物繊維 2.1g

高血圧で中性脂肪高めの人のために、ミネラル多めの副菜として作っています。

## 材料 (2人分)

絹さや 100g

わかめ (戻し) 20g

A | 酢 小さじ2  
| 塩 小さじ1/5  
| しょうが汁 少々

ホールコーン (缶詰) 20g

## 作り方

- 1 絹さやは筋をとり、サッと熱湯でゆで、斜め半分に切る。
- 2 わかめは水で戻し、ひと口大に切る。
- 3 ボウルにAを入れて混ぜ、1と2、ホールコーンを加えて和える。

レシピ提供 金ヶ崎町食生活改善推進員協議会南方支部