



かんたんあじっ
簡単味付けもずくの
やさしい
野菜サラダ



所要時間：15分以内

材料：大人2人分

カット野菜……………80g
きゅうり……………1/2本(約50g)
ミニトマト……………4個(約40g)
味付けもずく酢三杯酢…1パック(約70g)

カット野菜(お好みのもの
なんでもOK)と味付けもずく酢
があれば誰でも簡単にできます。

*小さじ1=5cc 大さじ1=15cc 1カップ=200cc

【作り方】

- ① きゅうりは小口切り、ミニトマトは横半分に切る。
- ② 器にカット野菜と①を盛り付け、もずく酢をかける。

三杯酢ではなく黒酢でも
とてもおいしいですよ！

味付けが「味付け
もずく酢」だけと
侮るなかれ！
しっかりと味が
ついて、たくさん
の野菜と一緒に
海藻も摂れる一品
です。



*写真は1人前です。

レシピ動画は
こちらから



1人分栄養価

エネルギー：31kcal
たんぱく質：1.1g
脂 質：0.2g
炭水化物：14.1g
食塩相当量：0.6g



*カット野菜はキャベツで計算して
います。