

かるしお®もずくの さっぱり和えサラダ

材料 (2人分)



カネリョウ海藻

かるしお®もずく (三杯酢) 1パック

きゅうり 1本 (110g)

みょうが 1個 (17g)

えのきたけ 1/2株 (40g)

おろししょうが 小さじ1 (5g)



市販品 三杯酢もずく平均値比

40% 減塩

かるしお®もずく (黒酢) も
ございます！
お好きな方でお試ください♪



作り方

1. えのきたけは **3cm**ほどの長さに切り、器に入れラップをして電子レンジ**500w**で**1分30秒**加熱する。加熱したら粗熱をとる。
2. きゅうりとみょうがは細切りにする。
3. ボウルにえのきたけ、きゅうり、みょうが、しょうが、もずくを入れて、和える。
4. 冷蔵庫で冷やすと、よりいっそう美味しく召し上がれます！

栄養価 (1人分)

エネルギー	25kcal	脂質	0.2g	カリウム	206mg
たんぱく質	1.3g	炭水化物	5.8g	食塩相当量	0.3g



cookpad

【かるしお®クッキング】



かるしお®認定商品

「減塩」で「おいしい」製品を
国循が審査し、かるしお®認定基準を
満たした製品に対して、
かるしお®認定マークの表示が
認められています。



このマークが目印！

平和堂フレンドマート（健都店ほか、一部の店舗）では、
かるしお®認定商品を多数お取り扱いしています！