

## 豆苗とじゃこの韓国のリナムル



材料(1人分) 20kcal,0.2単位

豆苗 20g  
しらす(半乾燥) 5g  
韓国のり 0.4g  
ごま油 0.5g  
さとう 0.5g  
しお 0.1g  
こしょう 少々

### つくり方

1. 豆苗はよく洗い、根を切り落とし5cm程度の長さに切りそろえ、熱湯をかけて湯通しする。
2. ボールに水を切った1、手でちぎった韓国のり、しらす、ごま油、さとう、しお、こしょうを加え、よく混ぜる。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
単位 (1人当たり)	0	0	0.1	0	0.05	0.07(20.4g)	*	

\* 計算せず

## 茎わかめときゅうりのムチュム※



材料(1人分) 20kcal,0.2単位

茎わかめ(塩蔵) 10g  
きゅうり 20g  
紫たまねぎ 10g  
穀物酢 7g  
さとう 1g  
おろしにんにく 0.5g  
ごま油 0.5g

※ムチュム...韓国料理の和え物

### つくり方

1. 茎わかめは分量外の熱湯に15分以上つけて塩抜きをする。
2. きゅうりと紫たまねぎはスライサーで薄切りにし、紫たまねぎは水にさらしておく。
3. ボールに穀物酢とさとうを入れて湯煎にかけ、さとうを溶かす。
4. 3に水をよく切った1と2を加え、更におろしにんにくとごま油を加えてよく和える。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
単位 (1人当たり)	0	0	0	0	0.05	0.14(40.5)	0.1	

\* 計算せず