

手作りや市販惣菜を使った献立②



から1品紹介します

副菜「カラフルもずく酢」

1人分) エネルギー：47kcal 食塩相当量：0.6g

<材料 2人分>

パック入りもずく酢	1パック (70g)
パプリカ	あわせて 80g
たまねぎ	
きゅうり	
ミニトマトなど	
ごま油 小さじ1 (4g)	
サラダ菜 4枚	



<作り方>

- ①好みの野菜を薄切りにする。
- ②味付もずく酢をボウルに入れて、野菜とごま油を加えて混ぜ合わせる。
- ③サラダ菜を器に敷き、②を盛り付ける。

<おすすめポイント>

市販の味付けもずく酢は味付けが濃い目なので、調味料を足さずに野菜を加えてもおいしくいただけます。

<おすすめの組み合わせ>

主食・主菜「即席親子丼」
副菜「カラフルもずく酢」
汁物「お鍋いらすのすまし汁」
果物「季節の果物」

