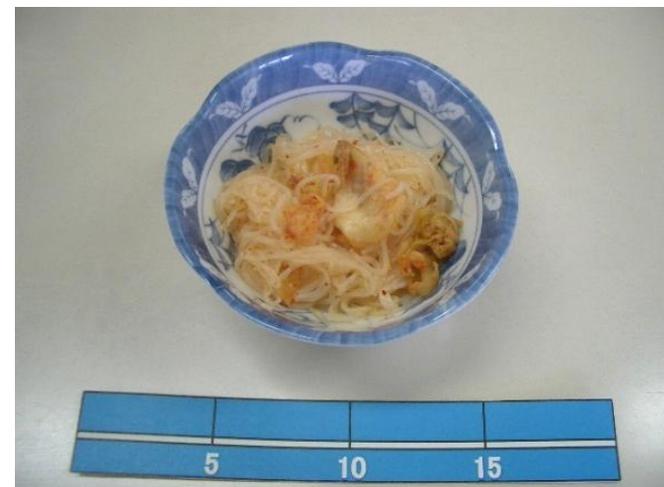
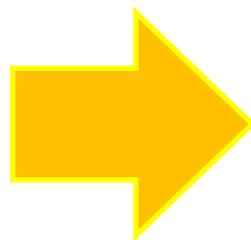
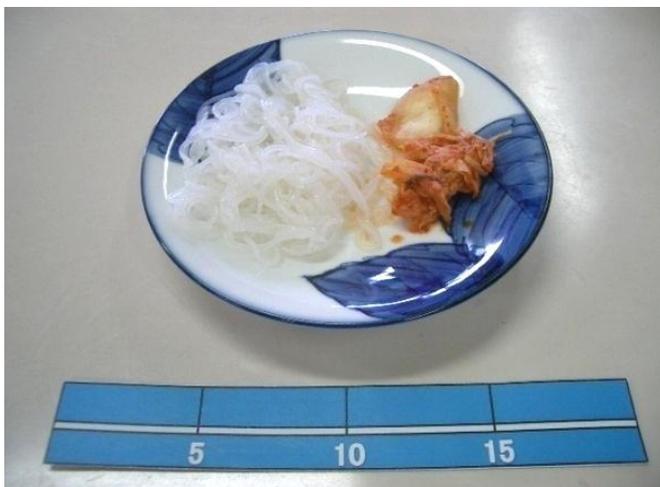


# 副菜編 もっと野菜を！ ～コマが回る食べ方のコツ



## ■ しらたきのキムチあえ



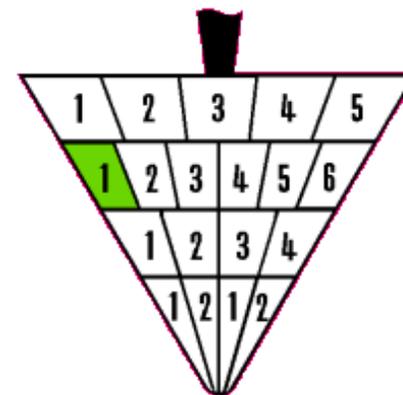
野菜総重量 98g

### 食事バランスガイド

・副菜 1つ(SV)

～ 栄養価 ～

・エネルギー	13kcal
・タンパク質	0.7g
・カルシウム	69mg
・カリウム	71mg
・食物繊維総量	2.8g
・食塩相当量	0.4g



## ■ しらたきのキムチあえ ～レシピ～

材 料	分量(1人分)
しらたき	80g
キムチ	18g

### < 作り方 >

①しらたきは食べやすい長さに切って、湯通ししフライパンでから炒りする。

②キムチは細かく切る。

③①が冷めたら、②とあえる。

### ★ ポイント ★

・キムチにしらたきを加えることで、食物繊維量はアップし、塩分を控えることができます。

・混ぜても味は変わらず、キムチ味なのでおつまみにしても良いですね。

