

⑦こんにゃくダイエットサラダ

材料（4人分）

刺身こんにゃく 200 g

海藻ミックス 4 g

三つ葉 1 束

ミニトマト 4 個

オクラ 4 本

紫玉ねぎ 1/4 個

《ノンオイル青じそドレッシング》

しょうゆ 大さじ 1

酢 小さじ 2

砂糖 小さじ 1

出し汁 大さじ 2

青じそ 3 枚（みじん切り）



作り方

- ① 海藻ミックスは水で戻し、水切りする。三つ葉は根を落とし、3~4cmに切る。オクラは、包丁でガクをむき、塩（分量外）で板ずりし、塩がついたまま熱湯でゆでる。冷水に取り、食べやすい大きさに切る。紫玉ねぎは薄切りし、もんで水にさらす。ミニトマトはヘタを取り、2つに切る。
- ② ノンオイル青じそドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- ③ ボウルに全ての材料を入れ、混ぜ合わせ、器に盛る。

一人分栄養価 エネルギー 20kcal 蛋白質 1g 塩分 0.9g