

給食のレシピ

夏にさっぱりのお一品

白くらげの華風和え

調理方法

- (1)白クラゲは、水でもどしてさっと茹でます。
- (2)きゅうりは乱切りにし、塩をしてしばらくおき塩抜きして軽く絞ります。
- (3)人参は千切りし湯がいておきます。
- (4)調味料を合わせドレッシングを作り1～3を和えます。



材 料 (4人分)

白クラゲ…12g きゅうり…80g 人参…30g
*大さじ…15cc 中さじ…5cc 小さじ…2.5cc

調味料

	常 食 糖尿	減 塩
砂糖	少々	少々
しょうゆ	大さじ2杯	中さじ1杯
酢	中さじ2杯と1/2杯	小さじ1杯
ごま油	中さじ2杯	中さじ1杯
塩	少々	入れないで下さい



1人分

エネルギー 37kcal
たんぱく質 0.6g
脂質 2.0g
炭水化物 5.1g



栄養士から

キクラゲという名前の由来は形が耳に似ていて、歯ごたえがくらげそっくりなことからとくらげをかけてキクラゲと名前が付けられました。白と黒があり、白くらげの方がカリウム・ビタミンD・食物繊維が多く含まれています。

調理師から

白クラゲは低カロリーの食材です。また、酢を使う事によって食欲の増進効果もありダイエットにも最適です。ぜひ夏の暑い日の食卓にいかがでしょうか。