

胡瓜と中華くらげの酢の物



【材料】

きゅうり（薄い輪切り）	30g
塩	適宜
もち麦	5g
中華くらげ （水につけて塩を抜き細切りにする）	15g
A	
酢	小さじ1
砂糖	小さじ11/2
濃口醤油	少量
ごま油	少量
水	大さじ1/2

【作り方】

1. もち麦はたっぷりの水で15分くらい茹でる。
2. 胡瓜は塩でもみ、しんなりさせた後、水で洗い塩気をぬいておく。
3. ボールにAの調味料を合わせ、1のもち麦、胡瓜を入れて混ぜ合わせる。
4. 3に中華くらげを加え、混ぜ合わせる。

1食分
45
kcal

蛋白質
1.5g

脂質
0.3g

炭水化物
9g

塩分
0.4g

食物繊維
1g

中華だんご



【材料】

上新粉	40g
もち麦	7g
水	大さじ11/2
砂糖	小さじ2弱
揚げ油	適宜

【作り方】

1. もち麦はたっぷりの水で15分くらい茹でる。
2. 上新粉に砂糖、水を加えて耳たぶくらいの硬さまで練る。
3. 1のもち麦をまぜ、1口大に丸め、150～160℃位の温度できつね色になるまで揚げる。

1食分
177
kcal

蛋白質
2.5g

脂質
3.5g

炭水化物
33g

塩分
0g

食物繊維
1g

