

【第10回目／平成24年1月号】

*ふのりの酢の物

根室の酢の物は、砂糖もたっぷり入っていて“甘め”の家庭が多いのではないのでしょうか。

今月は、今が旬のふのりを使った酢の物です。

ふのりには食物繊維が多く含まれています。食物繊維の働きは、便秘予防やがん予防、また咀嚼回数（噛む回数）を増やすことにより、食べすぎを防ぎ、肥満予防の効果がありますので、野菜や海藻類を摂取するように心がけましょう。

砂糖を使わずに、二杯酢でさっぱりいただけますので、ぜひお試しください。

酸味が気になる方は、だし汁を少し加えると酸味が和らぎます。



ふのいの酢の物

材 料(4人分)

・ふのり	100g	・酢	大さじ2
・きゅうり	200g	・醤油	大さじ1
・塩	少々		
・えのきたけ	1袋		

＝作り方＝

1. ふのりは洗って熱湯でサッとゆで、冷水にとって水気を切っておく。
2. きゅうりは小口切りにし、塩少々をふってしんなりさせる。
3. えのきたけは、根元を切り落とし長さを半分にしてから、熱湯で、サッとゆで、ザルにあけて水をかけずに冷ます。
4. ふのり、きゅうり、えのきたけの水気をよく切る。
5. 二杯酢を作り、ふのり、きゅうり、えのきたけを和え、器に盛って出来上がり。

※ カロリーと塩分

カロリー	27kcal
タンパク質	2.2g
脂質	0.2g
炭水化物	7.5g
カルシウム	35mg
塩分	0.7g