

(株)フォレストファーマシー
管理栄養士監修



管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！
下記QRコードを読み取ってご登録できます♪
ぜひチェックしてみてください★



LINE



Instagram

取り扱い薬局



低カロリーレシピ！ 切干大根とキムチのポン酢和え



1人分 栄養価

- ・エネルギー 88kcal
- ・たんぱく質 5.2g
- ・脂質 0.5g
- ・炭水化物 17.5g
- ・食塩相当量 2.0g

材料（2人分）

- ・切干大根（乾燥） 30g
- ・キムチ（白菜） 100g
- ・豆苗 1/2パック
- ・ポン酢 大さじ1.5

作り方

- ① 切干大根は流水で揉み洗いし、水気を切らずにそのまま10分置いておく。
- ② 豆苗は半分の長さに切る。
- ③ ①の切干大根の水気をしっかり切り、ボウルに全ての材料を入れて混ぜたら出来上がり♪



チェック
ポイント

- ① 切干大根を流水で揉み洗いすることで栄養の流出を抑えられ、時短にも繋がります！



アレンジ
ポイント

- ① キムチ⇒カクテキ（大根のキムチ）
- ② 豆苗⇒かいわれ大根（1パック）にそれぞれ変更しても美味しいです♪

こんなレシピがほしい！
その声、
お聞かせください！！



←こちらのQRコードを読み取り、
レシピに関するアンケートに
ご回答ください！後日、ご希望
のレシピを薬局内掲示または
SNSで配信いたします！