

マコモダケのサラダ (「ゆずのだいどこ 万能だれ」を使用)

新鮮なマコモダケは
生でも食べることができます!



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

マコモダケのサラダ (「ゆずのだいどこ 万能だれ」を使用)



材料(2人分)

- マコモダケ…1本
- ゆずのだいどこ 万能だれ
…小さじ2
- きざみのり…ひとつまみ

作り方

- ① マコモダケは皮をむいて千切りにする。
- ② 器に盛り付け、万能だれをかけ、きざみのりを天盛りする。

※万能だれがない場合はぽん酢しょうゆでもよい。

栄養成分(1人分)

熱量…21kcal たんぱく質…0.6g 脂質…0.8g 炭水化物…2.1g(食物繊維…1.0g)
食塩相当量…0.2g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)

※「ゆずのだいどこ」万能だれを使用