

海藻サラダ

【材料】（1人前）

* 海藻サラダ（乾）	2 g
* 糸寒天（乾）	0.5 g
* レタス	25 g
★ 酢	6 g
★ 醤油	2 g
★ パルスweet	1 g
★ オリーブオイル	6 g
* かいわれ大根	4 g



【作り方】

- 1、材料を全て電子ばかりで計量する。
- 2、海藻サラダと糸寒天は水で戻す。
- 3、★を全て混ぜる。
- 4、レタスと2をお皿に盛り、3のドレッシングをかける。
- 5、かいわれ大根をかざって出来上がり。

【栄養価】

エネルギー量	64 kcal
糖質	0.9 g
ケトン比	3 : 1

（使用する商品によっては栄養量が異なる場合があります）