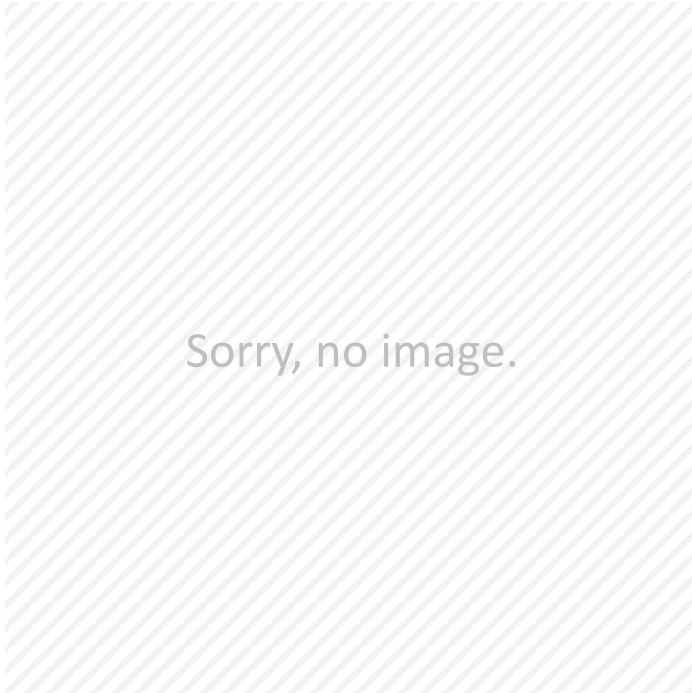




アカモクのみそチーズディップ



材料（2人分）

| | |
|----------|-------------|
| アカモク | 40g |
| クリームチーズ | 36g |
| みそ | 4g |
| しょうゆ | 2g |
| ソーダクラッカー | 18g (6枚) |

作り方

- 1 クリームチーズはボウルに入れてフォークでなめらかにつぶし、みそ、しょうゆ、アカモクを順に加えながら混ぜる。
- 2 1をクラッカーにのせる。

1人分の栄養量

| | | | | | | | |
|---------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|
| エネルギー | 水分 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食物繊維 | 灰分 | ナトリウム |
| 122kcal | 16.5g | 5.7g | 7.4g | 20.9g | | 4.1g | 463mg |
| カリウム | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | 亜鉛 | 銅 | マンガン | 食塩相当量 |
| 761mg | 213mg | 128mg | 2.2mg | 1.0mg | 0.10mg | 0.51mg | 1.1g |

