



## 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

