



## 旬を食べましょう！ 簡単レシピ

### 生ワカメの中華炒め

<材 料> 2人分

生ワカメ 150g 卵 2個 ごま油 小さじ 1  
おろしニンニク 小さじ 1 鶏がらスープの素 小さじ 1  
こしょう 少々 糸唐辛子 適量 (飾り用)



<作り方>

- ① 生ワカメは食べやすい大きさに切り湯通し水気を切っておく。
- ② 卵は溶きほぐしておく。
- ③ フライパンにお前、油おろし、ニンニクを入れて火にかけて熱し、わかめ、鶏ガラスープの素、コショウを入れ、全体に油が馴染むまで炒めます。溶き卵を加え軽く混ぜ卵が半熟になったら出来上がり。お皿に盛り付け糸唐辛子を載せる。

卵には脂溶性ビタミンと水溶性ビタミンの両方が含まれています。抗酸化作用のあるビタミンAやビタミンEによる、肌のシミやしわなどを予防する効果が期待できます。水溶性ビタミンであるビタミンB群も多く、疲労回復や皮膚を健康に保ってくれます。

水溶性食物繊維は、水に溶け、水分を保持しながら大腸に運ばれるため、硬い便を柔らかくする効果が期待できます。また、善玉菌のエサとなるため、腸内で善玉菌を増やし、腸内環境を整える効果が期待できます。

\*1人分\*

\*熱量 123kcal 蛋白質 7.5g 脂質 7.5g 食物繊維 2.7g 塩分 1.5g