



## 旬を食べましょう！ 簡単レシピ

### 生ワカメのマリネ

<材 料> 作りやすい分

生ワカメ 200g 酢大さじ3 麵つゆ(3倍濃縮)大さじ1  
すりごま大さじ1 ラカント小さじ1 一味(お好みで)適量



<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 ビニール袋にワカメ、酢、麵つゆ、すりごま、ラカント、お好みで一味を入れて混ぜ合わせて漬けておく。

ワカメは水溶性食物繊維が豊富に含まれている **血糖値の上昇を穏やかにします。**

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。

\*1/4量\*

\*熱量 31kcal 蛋白質 1.3g 脂質 1.1g 食物繊維 2.1g 塩分 1.1g

