

* わかめのみぞれ和え *



栄養価

エネルギー：23kcal 塩分：0.8g

材料（2人分）

生わかめ：30g
だいこん：100g
しらす：15g
酢：小さじ2
しょうゆ：小さじ2/3

作り方

- ① 生わかめは熱湯でさっとゆでる。水にとって冷ます。
- ② 食べやすい大きさに切り、水気をきる。
- ③ だいこんはすりおろす。汁は軽く切る。
- ④ 生わかめとだいこんおろしを混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛り付け、しらすをのせる。
- ⑥ 酢としょうゆを混ぜ合わせてたれを作り、④にかける。

ポイント

わかめに含まれる食物繊維は、糖の吸収を穏やかにして血糖値の急激な上昇を抑える働きがあります。しらすと一緒におろし和えにし、酢醤油でさっぱりとした味に仕上げます。