

## \* わかめサラダ \*



### 栄養価

エネルギー：13kcal 塩分：0.5g

### 材料（2人分）

カットわかめ：3g  
もやし：50g  
にんじん：20g  
しょうゆ：小さじ1  
酢：小さじ2

### 作り方

- ① カットわかめは水につけて戻す。
- ② もやしはゆでる。
- ③ にんじんはせん切りにしてゆでる。
- ④ しょうゆと酢を混ぜ合わせ、水けをしぼったわかめ、もやし、にんじんを加えて混ぜる。

### ポイント

わかめに含まれる食物繊維は、食後の糖の吸収をおだやかにし、血糖値の急激な上昇を抑えてくれます。