



# 水菜とわかめのわさびマヨサラダ

## 栄養士コメント

わかめに含まれるフコイダンは血液をサラサラにしてくれる作用があります。

また、わかめには食物繊維も豊富で、コレステロールを低下させる作用があります。

## 作り方

わかめは水で戻しておく。コーン缶は水を切っておく。

水菜は食べやすい大きさに切っておく。

調味料を混ぜ合わせておく。

水を切ったわかめ、コーン缶、水菜、調味料を混ぜ合わせる。



## 成分値 (1人分)

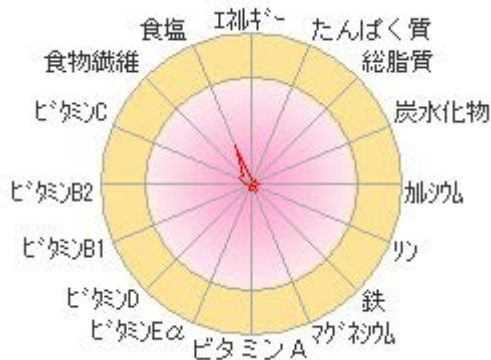
摂取値 単位

1. エネルギー	46 kcal
2. たんぱく質	1.2 g
3. 総脂質	2.3 g
4. 炭水化物	5.8 g
5. カルシウム	51 mg
6. リン	26 mg
7. 鉄	0.5 mg
8. マグネシウム	21 mg
9. ビタミンA	30 μg
10. ビタミンE	0.4 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.03 mg
13. ビタミンB2	0.05 mg
14. ビタミンC	11 mg
15. 食物繊維	1.6 g
16. 食塩	0.6 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. わかめ(乾燥、素干し)-----	1	g
2. 水菜-----	20	g
3. コーン缶(ホール)-----	20	g
<調味料>		
4. マヨネーズハーフ-----	1/2	大サ
5. 練りわさび-----	1/4	小S



( 範囲内です )