



わかめとキュウリのすだち和え

栄養士コメント

ワカメや昆布などの海藻には水溶性食物繊維が豊富です。便秘改善に効果があるだけでなく、余分なコレステロールやナトリウムを体外に排出する働きがあるとされています。

ワカメの塩味と塩昆布の旨味、秋が旬のすだちの爽やかな香りを楽しめる一品です。

作り方

- ①：わかめはボールに入れ、水で戻しておく。キュウリはスライサーでスライスしておく。すだちは果汁を絞り出しておく。
- ②：ボールに水切りしたワカメ、スライスしたキュウリ、すだちの果汁、塩昆布を混ぜ合わせる。お好みで白ごま入れる。



成分値 (1人分)

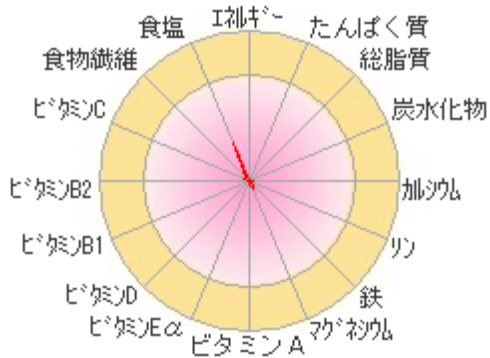
摂取値 単位

1. エネルギー	10 kcal
2. たんぱく質	0.6 g
3. 総脂質	0.0 g
4. 炭水化物	2.1 g
5. カルシウム	21 mg
6. リン	17 mg
7. 鉄	0.2 mg
8. マグネシウム	20 mg
9. ビタミンA	15 μg
10. ビタミンE α	0.1 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.01 mg
13. ビタミンB2	0.02 mg
14. ビタミンC	5 mg
15. 食物繊維	0.9 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. きゅうり	1/4	本
3. すだち(果汁)	1/2	個
4. 塩昆布	2	g



(黄色い部分が範囲内です)