

調理例

わかめと鯖のおにぎり

【出典】DELISH KITCHEN

材料 (2個分)

- 乾燥わかめ…小さじ 1
- ごはん…お茶碗 1 杯分(200g)
- 鯖フレーク…20g

作り方

- 01 乾燥わかめは袋の表示通りに水で戻し、水気を切り、小さくカットする。
- 02 ボウルにあたたかいごはんと鯖フレーク、切ったわかめを入れて混ぜる。
- 03 2等分にしてラップで包み、三角形ににぎったら完成！



からだに美味しい
レシピ

3

March

わかめ ~ Wakame seaweed ~

健康ポイント 食物繊維やミネラルが豊富な食材

- 美肌づくりを助ける「β-カロテン」が豊富でアンチエイジングが期待できる。
- 血糖値やコレステロール値の低下に役立つ「食物繊維」が豊富。
- 骨の健康&血圧低下の「マグネシウム」。血圧が気になる方はぜひ。