

ワカメ入り混ぜご飯



塩漬けでも乾燥ものでもおいしくできる、ワカメご飯を作つてみましょう。塩漬けはもどりが悪いと磯臭いので、きちんととどすことがポイントです。

 所要時間 20分

 難易度   

材料 [2人分]

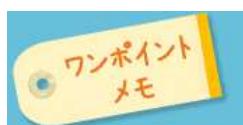
| | |
|-------|------|
| 塩蔵ワカメ | 10g |
| ニンジン | 少量 |
| シラス干し | 10g |
| ご飯 | 2人分 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| みりん | 大さじ1 |
| 食用油 | 適量 |

下ごしらえ・準備

塩蔵ワカメは水でもどしてみじん切りにします。ニンジンもみじん切りに。

作り方

- 1 フライパンでワカメとニンジンを油で炒め、シラス干しを加え、しょうゆとみりんを入れます。
- 2 ご飯に1を混せて、できあがり！



低カロリーで食物繊維たっぷりのワカメは便秘がちな女子におすすめの食材。水を含み胃の中でも膨らむため、ダイエットにも◎。ノリにはかないませんがビタミンも豊富で、カルシウムもたくさん含んでいます。ワカメの独特的のヌメリはアルギン酸という物質で、塩分と結びついて体外へと排出してくれるそうです。味噌汁の具にワカメは古来日本人の知恵、ですね。