

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、ワカメご飯を作ってみましょう。塩漬けはもどりが悪いと磯臭いので、きちんともどすことがポイントです。

🕒 所要時間 20分

🍴 難易度 初級 中級 上級

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を混ぜて、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。