自然食レシピ
カラダのためのケアごはん

食改善で真の健康をお届けする
株式会社 玄米酵素®

副食

海藻サラダ(和風)

［1人分］ エネルギー：32kcal　塩分：1.4g

材料［4人分］

- 海藻サラダ：1/2袋
- にんじん：40g
- 玉ねぎ：1/2個
- きゅうり：1本

- 酢：大さじ3
- 醤油：大さじ3

作り方

1
海藻サラダをたっぷりの水に約5分位つけて戻します。

2
にんじんは皮ごと斜めの千切りにし、玉ねぎは横に薄切りし、きゅうりは縦半分にし、それを斜め薄切りにします。

3
酢と醤油を合わせ、1/3量を"1"にかけ、下味を付けます。

4
"2"と"3"の残り2/3を和え、"3"の海藻の水気をきって混ぜ合わせます。

［ワンポイントアドバイス］
その他に豆腐、ピーマン、トマト等、色々な野菜を合わせるとおいしいです。
海草類はカルシウムや鉄分、マグネシウムやカリウムなどミネラルが豊富に含まれています。また水溶性の食物繊維も多く、高血圧を予防し、コレステロールを下げる働きもあります。便秘を防ぎ、肥満予防にもなります。カロテンの一種フコキサンチンや多糖類のフコイダンを含むので免疫力を高め、皮膚がんの予防にもなります。毎日、少しでもとりたいものです。

※海藻サラダは自然食ショップ「元氣倶楽部」で購入できます。TEL:03-3632-5533