

Marinated Seaweed & Kanikama

*Fellow Food Health Care



手軽にもう一品！時短レシピ わかめとカニカマの酢の物

混ぜるだけ！簡単酢の物！！

作成時間.....5分
 カロリー.....78kcal
 塩分.....2.6g
 糖質.....11.3g

■ 材料 2人前

わかめ(戻したもの).....50g
 カニカマ.....5本

◎甘酢レシピ

リンゴ酢.....大さじ2
 ラカントS液体.....大さじ2
 減塩醤油.....小さじ1
 塩.....ひとつまみ
 出汁.....大さじ2

■ 作り方

- 1 ポウルに甘酢の調味料を入れ、よく混ぜる。
- 2 カニカマは半分に切り
わかめは食べやすい大きさに切る。
- 3 カニカマとわかめを“1”のポウル
に入れて和える。
- 4 器に盛り付ける。

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

低カロリー・低糖質の食べ物であるわかめにはカリウムが豊富に含まれています。カリウムはナトリウムを排出する働きがあり高血圧症の方にお勧めな食材です。また、フコイダンという栄養素も含まれており、フコイダンとは海藻が自らの身を守るために保持しているネバネバ成分です。もずく・昆布などにも多く含まれています。フコイダンのNK細胞を活性化する働きには免疫力の向上、がんを予防する効果が期待され、その他にも、胃の粘膜の保護やピロリ菌が胃壁に付着するのを防ぐ役割があります。これらの働きは、胃炎・十二指腸潰瘍・胃がんなどの予防に効果的と言われています。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



甘味と酸味が
丁度良く
美味しいですね！

豊橋ハートセンター 循環器内科
 加納 誠士 先生

作成：株式会社フェロー フードヘルスケア事業部

こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/>

■ シェフからのワンポイントアドバイス

わかめは少し固めに戻して、食感を残すと美味しく召し上がれます。お好みできゅうりやタコ、オクラなどを加えて、アレンジするのもオススメです。

株式会社フェロー 牧野圭祐

Septembre
2018