



# もずく

もずくは一年中スーパーに並んでいます。春～夏にかけて旬を迎えます。特徴は何といたっても低カロリーであること。また、ぬめり成分であるフコイタンやアルギン酸（食物繊維の一種）はコレステロールの排出、糖の吸収抑制、腸内環境の整備などの効果が期待できます。

簡単レシピ☆

## もずくの中華風和えもの

【材料（2人分）】

生もずく	80g
きゅうり	20g
かにかま	20g
酢	大さじ 2/3
薄口醤油	小さじ 2/3
砂糖	小さじ 2/3
ごま油	小さじ 1
白ごま	少々



味付きタイプのもずくを使う場合はごま油のみ追加してください♪

- ① きゅうりは千切りに、かにかまはほぐしておく
- ② 調味料をすべて混ぜ合わせ、①ともずくを和える

【1人分：エネルギー43kcal 塩分 0.6g】

## もずくのスープ

【材料（2人分）】

生もずく	60g
生姜	1かけ
水	300ml
★ 和風顆粒だし	小さじ 2/3
薄口醤油	小さじ 2
刻みねぎ	少々
白ごま	少々



- ① 生姜をおろし、絞り汁をとっておく
- ② 鍋に★を入れて沸騰させ、①ともずくを加えてさっと温める
- ③ 器に入れ、刻みねぎと白ごまをかけて完成♪

【1人分：エネルギー14kcal 塩分 1.4g】