

～エネルギーが少なく、食物繊維の多い海藻料理～

わかめのおかか炒め



<栄養量> 1人分

エネルギー	15kcal	たんぱく質	0.6g
せんい	0.2g	食塩量	0.5g

<材料> 2人分

乾燥わかめ	5g(水に戻して70g)
けずりぶし	小1/2パック
サラダ油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

<作り方>

- ① 乾燥わかめは水に戻し、食べやすい長さに切る。
- ② フライパンに油を入れて熱し、わかめを炒める。
- ③ ②にけずりぶしを加え、しょうゆを加えて火を止める。