

ネバネバ食材をアレンジした韓国風お好み焼き

## もずく、オクラ、しらすのチヂミ

373 kcal / 食物繊維: 2.5 g

水溶性食物繊維 マグネシウム

【材料：2人分】

もずく……50g	水……100ml
オクラ……50g	塩……少々
しらす干し……20g	長ねぎみじん切り ……5cm分
A   小麦粉……50g	ゴマ油……大さじ1/2
卵……1個	

【作り方】

- ① Aを合わせてよく混ぜ、20分おく。
- ② もずくはざっと刻む。オクラは縦半分に切る。
- ③ ①に②、しらすを加えて混ぜる。
- ④ フライパンにゴマ油を中火で熱し、③を流し入れて広げる。少し火を弱めてふたをし、5～6分焼く。表面が乾いたら返して、こんがり焼き上げる。
- ⑤ 食べやすく切って、器に盛りつける。

※①に刻み唐辛子を少々加えてもよい。



ポイント  
食材×3

もずく: 水溶性食物繊維のフコイダンが豊富。コレステロールや中性脂肪を下げるほか、免疫力が高まるのでガン予防にも



ポイント  
食材×3

そば: 主成分はでんぷんだが、良質のタンパク質、食物繊維も豊富。含有されるルテインというポリフェノールは、血管を健康に保つ

そばの味つけに漬け物を利用した味わい深いメニュー

## 油揚げと漬け物の和えそば

395 kcal / 食物繊維: 4.5 g

植物性乳酸菌 不溶性食物繊維 ファイトケミカル  
オレイン酸 マグネシウム

【材料：2人分】

日本そば(乾)……150g	ぬか漬け
油揚げ……1枚	きゅうり……80g(1本)
おかか……5g	ニンジン……50g
オリーブオイル……大さじ1	かぶ……40g(1個)

【作り方】

- ① 油揚げはゆでで油抜きをし、水けをしぼってこんがり Grill で焼く。半分に切って、さらに細切りにする。
- ② ぬか漬けはすべて細切りにする。
- ③ そばはたっぷりの湯を煮立ててゆでる。冷水にとって洗い、水けをしっかりときる。
- ④ ③に①、②、おかか、オリーブオイルを加えて和える。