

# 糖尿病予防食レシピ



## わかめの煮たし

### ☆材料☆

・わかめ	15g
・ちりめんじゃこ	大さじ1
【A】	
・だし汁	50cc
・しょうゆ	小さじ1
・みりん	小さじ1



### ☆作り方☆

- ①わかめは塩を洗い流して水けをきる、食べやすい長さに切る。  
(乾燥のカットわかめでもよい)
- ②ちりめんじゃこはざるに入れて熱湯を回しかけて、水けをよくきる。
- ③鍋に【A】をいれて、煮立てて、①と②を入れて一煮する。  
(乾燥わかめの場合は、直接煮汁やだし汁にいれて、もどしてよい)

### 一口メモ

わかめは、ヨード、カルシウム、ビタミンA、ミネラル、食物繊維を豊富に含んでいます。また、他の海藻類と同様にノーエネルギー食品なので、油や調味料の使用量さえ抑えれば、願ってもないもう一品になります。

