

高血圧予防食レシピ



えのきとわかめの中華和え

□材料(二人分)

わかめ	(乾燥)2g
たまねぎ	1/3個
えのき	80g
☆鶏ガラスープの素	少々
☆ごま	大さじ1弱
☆しょうゆ	小さじ1強
☆ごま油	小さじ1



□作り方

- ①わかめは水でもどし、たまねぎは水にさらす。
- ②えのきは沸騰したお湯で茹で、冷水にさらしてざるにあげる。
- ③①と②に合わせた☆の調味料に絡めて味付けする。



わかめはこんな方にオススメ

- ・ミネラル不足が気になる
- ・便秘、むくみがある
- ・腸内フローラを整えたい
- ・血糖値が気になる
- ・血圧が高めの方
- ・骨粗鬆症を予防したい
- ・代謝低下が気になる方
- ・ダイエットのサポートに
- ・生活習慣病の予防に
- ・免疫力を高めたい
- ・風邪をひきやすい
- ・アレルギー症状を緩和したい
- ・PCやスマホ使用時間が多い
- ・肌の老化予防、シミ予防に
- ・肌荒れ、ニキビにお悩みの方
- ・髪、爪が傷んでいる方

