

コレステロール
改善レシピ



わかめとイカの春雨サラダ

1人分

220kcal

材料/2人分

- ・イカ 90g
- ・生わかめ 70g
(塩蔵でもOK)
- ・はるさめ(乾燥) 60g
- ・フロッコリースプラウト 20g
- [a] ・砂糖 大さじ1.5
- ・しょうゆ 大さじ1.5
- ・酢 大さじ1.5
- ・ごま油 小さじ1
- ・白ごま 大さじ1/2



作り方

- ① イカは、下処理をし、胴体部分を開いて一口大に切り、10秒程湯通しする。
- ② 生わかめは軽く水洗いをし、食べやすい大きさに切り、水気を切っておく。
- ③ はるさめは、表示通りに茹で、茹で上がった後冷水でしめて水気を切り、混ぜ合わせた[a]を加えて味付けをする。
- ④ ③に①、②、フロッコリースプラウト、白ごまを加えて和えたら出来上がり！

わかめは、3~5月が旬です。

フコイダンや
アルギン酸が豊富！

わかめのヌメリの元となる成分は、水溶性食物繊維のフコイダンやアルギン酸です。

血中コレステロールを
下げる

腸内で余分なコレステロールをからめとって排泄する。

高血圧を防ぐ

体内でナトリウムを吸着・排出する。

B-カロテンも豊富

コレステロールの酸化を防ぎ、動脈硬化の予防や発がん抑制効果があります。

ヨウ素も豊富

血中コレステロールを低下させ、美肌効果、老化予防に効果があります。