

「ふえるわかめちゃん」でミネラルプラス！

海藻を食べる理由とは？

海藻は、低カロリー、低糖質であるが、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。これらの栄養素は、腸内環境を整え、免疫力を高めるだけでなく、生活習慣病の予防にも効果的です。また、アルギン酸（天然の食物繊維）は、肌の保湿力を保ち、乾燥から守る役割があります。

料理をする上での「悩み」ありませんか？



- できるだけ費用を抑えたい
- カロリーが高いものは避けたい
- 料理をする上で時間がかかってしまう
- 後片付けが面倒だ
- でも健康には気を付けたい etc…

検索してみましょう！

理研ビタミン株式会社 レシピ

HP 内で気になるテーマをクリック！

作り置き

「わかめごはん」(5人分)

1. 米(2合)、塩(小1)、酒(大1)、みりん(大1)を入れて炊く
2. わかめ(4g)を小さく碎き、水戻しする
3. 炊きあがったごはんに2を混ぜて完成
お好みでごまをかけてもおいしいです！



☆POINT
作り置きにも最適

ヘルシー

「わかめと水菜と豆腐のサラダ」(2人分)

1. わかめ(4g)を水戻しする
2. 水菜(1/3袋)を食べやすいサイズにちぎる
3. 豆腐(1丁)を食べやすいサイズに切る
4. 1~3と青じそドレッシングを混ぜて完成



☆POINT
豆腐を加えて、たんぱく質プラス！

安い

「韓国わかめスープ」(1人分)

1. わかめ(ひとつまみ)を水戻しする
2. 長ネギを5cmに細切りにする
3. ごま油(小1)を鍋で熱し、わかめを鮮やかな緑色になるまで3分程度炒める
4. 水(180ml)、酒(小1)、鶏ガラ(小1/2)、醤油(1/2)、塩(少々)を入れてひと煮立ちさせ、2を加えて完成



☆POINT
余った野菜を使っても簡単に作れます！

時短

「和風スパニッシュオムレツ」(1人分)

1. タッパーに卵(2個)を溶き、乾燥わかめ(3g)を混ぜる
2. ロースハム(1枚)を4等分にし、重ねて3~4mmに切り、1に混ぜる
3. 白だしを加えたら、レンジで2分加熱し、完成



☆POINT
洗い物が減ります！