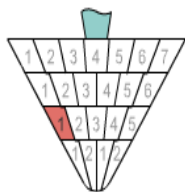


アカモクの卵焼き

(一人分の栄養価)

エネルギー	139kcal
たんぱく質	7.3g
脂質	10.5g
炭水化物	3.4g
食塩相当量	0.8g



よこすかE表示
推進中



計算協力：保健所健康づくり課



材料 (4人分)

卵	4個
アカモク	80g
(アカモクは生冷凍・乾燥どちらでも良い)	
油	少々

A	砂糖	小さじ2
	麵つゆ	小さじ1
	だし(顆粒)	小さじ1
	お湯	適量
	うま味調味料	少々

作り方

- ① アカモクは叩いて粘りを出す。
- ② だし(顆粒)はお湯で溶かしておく。
- ③ ボウルに①とAを入れて、混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油をひき、ふだんの卵焼きと同じ要領で焼く。

ワンポイント



アカモクは、生冷凍品ならそのまま熱湯をかけ、乾燥品なら水で30分ほどおいてから、熱湯をかけましょう。

彩りとして、ニンジンのみじん切りを入れても美味しいですよ。

食材紹介

アカモクには、粘液多糖類のアルギン酸とフコイダンが多く含まれています。アルギン酸には、コレステロールの上昇抑制やナトリウムを排出し高血圧の予防にも役立ちます。フコイダンにはピロリ菌が胃につくのを防いだり、がん予防や肝機能強化の働きがあるといわれています。