

# わかめ



わかめには日本人が不足しがちな**カルシウム**、**鉄**、**食物繊維**がたっぷり  
ふくまれます。部位によって美味しさもいろいろです♪

**葉体**：一般的に「わかめ」  
として食されている部分で  
味噌汁や酢の物、サラダなどに

**中芯**：コリコリした食感の「くきわかめ」  
炒め物や煮物で美味しく

**胞子体**：「めかぶ」とよばれる  
茎の下にあるひだひだの部分で  
和え物などに

## ○●わかめとちくわのチーズ春巻き●○

【材料(8本分)】春巻きの皮8枚、ちくわ4本、カットわかめ(乾燥)13g、  
スライスチーズ4枚、マヨネーズ25g、小麦粉・植物油 適量

1. わかめは水でもどし、ペーパーでよく水気を切る
2. ちくわは縦に半分に切り、ちくわのくぼみにマヨネーズを絞り出す
3. 春巻きの皮にちくわ、わかめ、チーズ(1/2枚分)の順でのせて巻く
4. 巻き終わりに小麦粉を水で溶いたのりを塗ってとじる。180度の油できつね色になるまで揚げる



★お好みで酢醤油のつけだれをつけても OK♪

【栄養価(1本分)】 175kcal 蛋白質5g 脂質11g 塩分1.1g】