

もずくのマヨサラダ

もずく酢を丸ごと使うレシピです。食物繊維でお腹スッキリ！

【材料（2人分）】

レタス	2枚
きゅうり	1/2 本
豆苗	10g
ブロッコリー	1/2 個
ミニトマト	2個
もずく酢	2カップ(1個あたり70g)
マヨネーズ	大さじ1



【作り方】

- ① レタスはちぎる。きゅうりはせん切り、豆苗は3等分に切り、ブロッコリーは湯がいておく。
- ② もずく酢にマヨネーズを混ぜ合わせる。
- ③ ①を混ぜ合わせて器に盛り、②をかけて完成。

1人分の栄養価

エネルギー量	101kcal
食塩相当量	1.2g

【食生活改善推進員より】

・もずく酢とマヨネーズを混ぜてドレッシング風にしました。

—もずく—

もずくの旬は4～6月です。

もずくのぬめり成分は、フコイダンという水溶性食物繊維です。腸内環境を整える、コレステロールの排出を促すなどの働きがあるので、便秘予防・動脈硬化予防が期待されます。