

ワカメの刺身



生ワカメが手に入ったら、ぜひお刺身で味わってみましょう。
塩抜きしたものや、乾燥ものより身が厚く、シャキシャキの食感も格別です。ショウガじょうゆでも試してみてください。

🕒 所要時間 5分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料〔2人分〕

ワカメ	適量
ワサビ、しょうゆ	各適量

下ごしらえ・準備
お湯をわかします。

作り方

- 1 生ワカメは水でサッと洗い、湯通しして、食べやすい大きさに切ります。
- 2 ワサビじょうゆでいただきます。



低カロリーで食物繊維たっぷりのワカメは便秘がちな女子におすすめの食材。水を含み胃の中でも膨らむため、ダイエットにも◎。ノリにはかないませんがビタミンも豊富で、カルシウムもたくさん含んでいます。ワカメの独特のヌメリはアルギン酸という物質で、塩分と結びついて体外へと排出してくれるそうです。味噌汁の具にワカメは古来日本人の知恵、ですね。