

もっと**野菜**を食べよう  
1日350g以上目標

## ワカメの茎

—ワカメの魅力は茎にもあり！—

ワカメと言えば葉ワカメのイメージが一般的ですが、茎の部分にも栄養がたっぷり含まれています。

また、肉質が厚めで歯ごたえがあるのが特徴です。

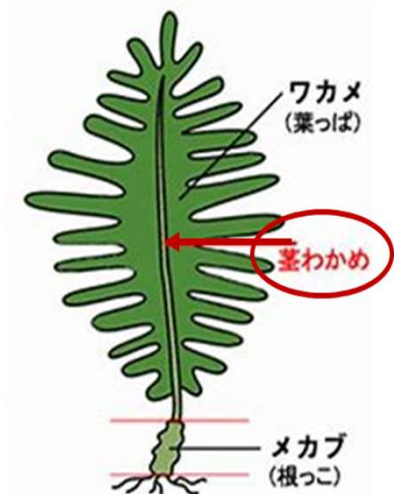
カルシウム、マグネシウム、食物繊維、ヨウ素などが含まれています。

ぬめり成分はアルギン酸という水溶性食物繊維で、余分な糖質などの吸収を阻止する作用もあります。

<料理のポイント>

沸騰湯でサッと茹で（緑色になったらすぐ取り出す）、冷水に取ります。

茎ワカメはサラダや佃煮がおすすめです。





## 天草市 野菜レシピ

# ワカメの佃煮

### 材料 (作りやすい量)

ワカメの茎 (湯通し後) 300g

濃口醤油 100g

みりん 50g

砂糖 50g

### 作り方

- ① 湯通ししたワカメの茎を5cm位の長さに切る。調味料と一緒にはじめは強火、沸騰した後は弱火で汁けがなくなるまで炊く。
- ② たくさんある時には湯通ししたワカメの茎は冷凍しておき、必要な時に解凍して炊く。



ワカメ

WAKAME-SEAWEED



栄養量 (出来上がりの 1/10量) >> エネルギー 43kcal, タンパク質 1.4g, 脂質 0.1g, カルシウム 33mg, 鉄 0.4mg, 塩分 1.9g

レシピ提供: 天草市食生活改善推進員協議会