

塩分控えめ

食物繊維たっぷり

旬食材を使った料理

鉄分たっぷり

ふのりのツナ和え



レシピのポイント

*旬のふのりを使った簡単レシピです

材料（4人分）

生ふのり	150g
	乾燥の場合は50g
ツナ缶	1缶
ぽん酢しょうゆ	大さじ1
黒こしょう	少々

作り方

1. ふのりはよく水気を切る。
2. ツナは汁気を切る。
3. ふのり・ツナ・ぽん酢しょうゆ・黒こしょうを混ぜ合わせる。

生ふのりの下処理方法

1. 水でよく洗う。
2. 0.1%濃度の塩水でサッと茹でる。
3. 冷水にとって粗熱をとる。
4. 水気を切る。

※保存する場合は、ラップなどで密閉し、冷凍保存すると長持ちします。

栄養成分（1人分）

エネルギー	33kcal	食物繊維	5.4g
たんぱく質	4.7g	カルシウム	43mg
脂質	0.3g	鉄分	0.7mg
炭水化物	7.6g	塩分	0.4g

ふのりの栄養効果

ふのりは「フノラン」という成分が豊富です。フノランはふのりのねばねば成分で、抗酸化作用や血中コレステロールを下げる作用があることもわかっています。また食物繊維が豊富であるため、便秘の予防にも効果があります。

根室は、生のふのりを食べられる数少ない地域です。生のふのりが手に入るこの時期にぜひお試しください。