

(株)フォレストファーマシー
管理栄養士監修



管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！
下記QRコードを読み取ってご登録できます♪
ぜひチェックしてみてください★



LINE



Instagram

取り扱い薬局



今月のレシピ

和えるだけで簡単！
ワカメとコーンの白和え

和えるだけで簡単！ ワカメとコーンの白和え



1人分
栄養価

- ・エネルギー 119kcal
- ・たんぱく質 7.5g
- ・脂質 6.3g
- ・炭水化物 9.2g
- ・食塩相当量 1.1g

材料（4人分）

- ・乾燥わかめ 大さじ1
- ・コーン缶 1/2缶（150g）
- ・木綿豆腐 1丁（280g）
- ★めんつゆ 大さじ1
- ★白すりごま 大さじ2

作り方

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーで軽く水気を拭き取り、乾燥わかめは水で戻しておく。
- ② ボウルに材料を加え、★の調味料で味付けをしたら出来上がり♪

 チェックポイント

① 生わかめを使用する場合、40g使用して、わかめが長い場合は、食べやすい大きさに切る。

 アレンジポイント

① 枝豆を入れても美味しくできます！
② 木綿豆腐ではなく、絹ごし豆腐にすると、よりなめらかな白和えができますので、お好みで！

こんなレシピがほしい！
その声、
お聞かせください！！



←こちらのQRコードを読み取り、
レシピに関するアンケートに
ご回答ください！後日、ご希望
のレシピを薬局内掲示または
SNSで配信いたします！