

キッチンGAMA



☆電子レンジで簡単レシピ☆ 玉子入りわかめごはん

電子レンジ
シリーズ



【材料】2人分

温かいごはん	300g
わかめ(戻した状態)	30g
さやえんどう	10g
溶き卵	1個
ちりめんじゃこ	10g
しょうゆ・酒・ごま油	各大さじ1/2
塩	少量

【作り方】

- ①わかめは細かく切り、さやえんどうは電子レンジ 500W で30秒加熱して細切りにする。
- ②耐熱容器にごはん、①、溶き卵、ちりめんじゃこ、調味料をすべて入れて混ぜ合わせ、ラップをふんわりかけて 500W で3分加熱する。
- ③全体を混ぜ合わせて出来上がり。

【管理栄養士のワンポイント】

わかめは食物繊維を豊富に含むため、整腸作用、血糖の上昇を緩やかにする・コレステロールの吸収を抑えるなどの効果が期待できます。また、カリウムやマグネシウムといった体の調子を整えるミネラルも豊富に含まれます。

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	塩分
334kcal	8.4g	51mg	0.8mg	0.9g



蒲郡市 健康推進課(保健センター)
TEL 0533-67-1151
蒲郡市健康化政策全庁的推進プロジェクト

