

リメイクレシピ〈新たな美味しさ発見〉

## お刺身の昆布め

栄養価(1人あたり)

エネルギー/99kcal 野菜量/0g 食塩相当量/0.4g

### ●材料(残った分量で)

お刺身	約50g
昆布	約10×15cm
生姜	適量

### ●つくり方

- ①昆布の上にお刺身を広げて並べる。
- ②千切りにした生姜を散らす。
- ③昆布の端からクルクル巻いた後、ラップでしっかり巻き、冷蔵庫で一晩置く。

※写真はいか、ふくらぎを活用



ムダなく  
おいしく



健康サポートPOINT



- 昆布めは魚介類のほか、山菜などでもOK!
- 千切り大根を一緒にそえて野菜量UP
- しょうゆを控えても昆布の旨味でおいしい。