



合計
5.9g

トマトとワカメの カラフルサラダ

ワカメに絡む
甘酸っぱいドレッシングに感動

ファイブミニゼリー

悪玉菌を減らし、腸内に溜まった毒素などを包み込み排出してくれる、水溶性の食物繊維と、腸を活性化させる不溶性の食物繊維をバランスよく含む。ゼリーそのものが食物繊維の寒天であるため、手軽にカンタンにいつでも繊維を摂れる。1袋につきビタミンCが500mgと美容にも効果的。1袋で食物繊維は6.5g。



材料 乾燥ワカメ……5g

トマト……1個
ドレッシング

ファイブミニゼリー……50g

酢……大さじ2

オリーブ油……大さじ1

塩……少々

作り方

1 乾燥ワカメはあらかじめ水でもどしておく。

2 皿に6等分に切ったトマトと1を並べる。

3 ドレッシングの材料を軽く混ぜ合わせ、2にかける。