

食が細いあなたに  
おすすめ!!

## 豆乳モズクひらやーちー

豆乳モズクのひらやーちー  
レシピ (2人前)

### 材料

- ・小麦粉 110g
- ・卵 1個
- ・無調整豆乳 200ml
- ・もずく 200g
- ・菜ねぎ 50g
- ・ツナフレーク 水煮 約1缶 60g
- ・塩、サラダ油 適宜

### 調理手順

1. Aを混ぜて生地を作る
2. 具材を入れさっくり混ぜる
3. フライパンで油をひいて焼く

おじいちゃん おばあちゃんへ

モズクには**食物繊維**が多く含まれ動脈硬化の**予防**や腸内環境を整えてくれる作用があります。腸内環境と**免疫力**には大きな関係があり高齢の方には是非摂っていただきたい栄養成分の一つです。

また、このレシピはカリウムが豊富に含まれているので、高血圧の方にも効果が期待できそうです。