

## ★かんたん昆布だし汁★

### 【材料】

- ・水 1 リットル
- ・昆布 7 g ~ 10 g

### 【作り方】

1 リットルの水に昆布をいれ 1 晩おいて冷蔵庫に入れておく。  
翌日から使える。\*寒い時期は冷蔵保存で10日ぐらい

### 【昆布だし汁のおすすめポイント】

- 1、水につけて一晩待つだけで、とにかく簡単にだし汁がとれる
- 2、生活習慣病の予防に

昆布に含まれるアリギン酸とフコイダンという水溶性食物繊維は糖質、食塩、コレステロールなどの体内への取り込みを抑え体外への排出を促進してくれるため、血糖値上昇を抑制し高血圧を予防してくれる。

- 3、昆布はミネラルの宝庫

昆布にはカリウムやマグネシウム、鉄、カリウム、ヨウ素といったミネラル分やビタミン、食物繊維が豊富に含まれていて昆布だし汁を使うとミネラルの旨みで減塩できるだけでなくたくさんのミネラルを摂取できる。