

おすすめヘルシーレシピ

<切り干し大根の中華サラダ>

(エネルギー54kcal たんぱく質 1.5g 脂質 1.9g 食塩相当量 0.7g)

材料 (2人分)

○切り干し大根 (乾)	10g
○ (乾燥) 芽ひじき	小さじ1弱 (1g)
○人参	1/4本
○かいわれだいこん	10g
<A (中華だれ)>	
○濃口醤油	小さじ1/2
○酢	大さじ1
○砂糖	小さじ1
○白ごま	小さじ1
○ごま油	小さじ1/2



作り方

- ① 切り干し大根とひじきは水で戻して、水気をよく切ります。
- ② かいわれだいこんは半分の長さに切ります。人参は千切りにし、火が通るまで茹でます。(ラップをして電子レンジで2分程度加熱も可)
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①、②を加えてよく混ぜ合わせます。

ひとこと

切り干し大根は加熱せず、サラダ感覚で食べられます。手作りの中華だれで簡単な1品です。不足しやすい栄養素であるビタミンやミネラルが豊富に含まれています。6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。切り干し大根やひじき、ごまには、カルシウムが多く含まれています。カルシウムは骨や歯を丈夫に保つための大切な栄養素の一つです。小魚や牛乳・乳製品にも多く含まれていますので、毎日の食事に取り入れましょう。