

Vol.1 よく噛んで食べよう【ささみとひじきのサラダ】

噛むことには、①虫歯予防 ②肥満予防 ③食べ物の消化を助ける ④脳の刺激、活性化などいい効果がたくさんあります。歯の健康を保つためにも、日頃からよく噛む習慣を身につけましょう。



様々な食感の食材を組み合わせることで、噛む回数が増えます！



【1人分の栄養量】

・エネルギー	101kcal
・たんぱく質	4.6g
・脂質	6.1g
・炭水化物	4.6g
・塩分	0.6g

材料(2人分)

ささみ	30g	⑦	マヨネーズ	大さじ1
酒	小さじ1		すりごま	大さじ1
乾燥ひじき	4g		めんつゆ	大さじ1/2
にんじん	20g		酢	小さじ1
れんこん	20g			
ほうれん草	40g			
コーン(缶詰)	10g			

作り方

- ① ささみは筋を除き、耐熱皿に入れて酒を振る。ラップをしてレンジで2分加熱する。
余熱で火を通しながら粗熱が取れたら、食べやすい大きさにほぐす。
- ② ほうれん草はよく洗い、ゆでて3cm長さに切り、しぼる。コーンは缶から出し、水切りする。
- ③ ひじきは水で戻す。にんじんはせん切り、れんこんは薄切りにし酢水にさらす。
鍋に入れて2~3分ゆで、ざるにあげて冷まし水気を切る。
- ④ ボウルに⑦を入れてよく混ぜ合わせる。そこに①、②、③を加え、混ぜ合わせて盛り付ける。