

わいわい健康大作戦（調理実習編）にて実施したメニューの一品です。

お家でも作ってみませんか？

芽ひじきと長いもの和風サラダ（2人分）

芽ひじき（乾） 6g

長いも 50g

オクラ 40g

竹輪 40g

かつお節 少々

梅だれ { 梅干し 1/2個
だし汁 大さじ1/2

薄口しょうゆ 少々



作り方

1. 芽ひじきは水で戻し、沸騰水でサッと茹で、水を切る。
2. 竹輪は縦半分に切ってから小口切りにする。
3. 長いものは4cm長さの拍子切りにし、酢水につけてザルにあげる。
4. オクラは塩少々でもみ、サッと茹でて冷水にとり、水気を切って小口切りにする。
5. 梅肉を包丁で叩いてだし汁でのばし、材料とかつお節を和える。
6. 味をみて薄ければ薄口しょうゆを足す。

エネルギー55Kcal たんぱく質 4.5g カルシウム
69mg カリウム 324mg 食物繊維 2.6g
塩分 0.8g

ひとことアドバイス

長いもはカリウムが豊富で、身体の中の余分な塩分を排出し、血圧の上昇を抑える作用があります。またぬめり成分であるムチンやマンナンは胃や眼の粘膜を守ったり、排泄を促して便秘を予防したり、糖質の吸収を抑える作用があるといわれています。



わいわい健康大作戦（調理実習編）

参加申し込みは



または 健康づくり課まで
(072-920-7381)