

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。
またぬめりの成分であるマンナンなどの水溶性食物繊維は、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
(072-920-1381)