



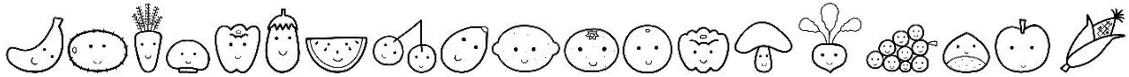
おうちごはんを楽しもう



切り干し大根と豆のサラダ

材 料 名	分量 (1人分)	作 り 方	
切り干し大根	5g	① 切り干し大根は洗って15分ほど水で戻す。 きゅうりはせん切りにする。 ② ボールにAの材料を混ぜ合わせておく。 ③ ②によく絞ってほぐした切り干し大根、きゅうり、 ミックスビーンズを加えて和える。 ④ 少しおいて味をなじませ、すりごまを混ぜ合わ せたら器に盛り付ける。	
きゅうり	20g		
ミックスビーンズ	25g		
A {	上白糖		小さじ1/2
	しょうゆ		小さじ1/2
	ごま油		小さじ1/2弱
	酢		小さじ1/2強
	すりおろししょうが		1g
すりごま	小さじ1/3		

エネルギー 78kcal たんぱく質 3.4g 脂質 2.4g 炭水化物 10.7g 食塩 0.5g



切り干し大根といえば、煮物のイメージが強いですが、サラダにすると歯ごたえと食感が楽しめ、よく噛んで食べることにもつながります。5gの切り干し大根を生の大根に換算すると約50g分。きゅうり20gと合わせると、この一皿で野菜が70g食べられます。噛む力に不安のある方は、切り干し大根をゆでてから調味してください。また、野菜をしっかり食べていても、食物繊維の1日の摂取目標量をクリアするのはなかなか難しいと言われています。豆は食物繊維が豊富な食材。上手に取り入れましょう。

「おうちごはんを楽しもう」動画バージョンは

こちらで検索↓↓↓

【パソコンの方】

【スマホの方】



いわき市保健所 地域保健課 保健指導係

電話 (27) 8594