

毎月19日は食育の日

6月号レシピ

ポリ袋で簡単！切り干し大根のサラダ

材料（2人分）

- ・切り干し大根 … 20g
- ・きゅうり … 1本(100g)
- ・ツナ油漬け … 1/2缶(35g)
- ・塩こんぶ … 5g
- ・ごま油 … 小さじ1

🔥 エネルギー 104kcal
🍷 食塩相当量 0.7g

※1人分の値



作り方

1. 切り干し大根は洗って軽く水気を切り、2cm程の長さに切る。
2. きゅうりは千切りにする。
3. ポリ袋に全ての材料を入れてよく混ぜ合わせ、15分程おく。

★ ツナ缶の汁や野菜から出る水分で切り干し大根を戻します。

管理栄養士のひとこと

普段よく噛んでごはんを食べていますか？よく噛むことは、「0円でできる健康法」と言われ、肥満の予防・改善やむし歯予防効果などがあります。目標は「一口30回噛む」こと。まずは「いつもより5回多く噛む」ことを始めてみませんか。

よく噛むためのコツ

○ 根菜類や豆類など
歯ごたえのある食材を選ぶ



(れんこん、ごぼう、枝豆など)

○ 大きめに切る



○ 野菜は加熱しすぎない
(歯ごたえを残す)

