

切り干し大根のサラダ



材料 2人分

切り干し大根 20g ひじき(乾) 4g きゅうり 1/2本(60g)
すりごま 大さじ3 マヨネーズ 大さじ1と1/2(18g)
めんつゆ 小さじ1 強(6g)



作り方

- ①切り干し大根は水で戻し、絞って水気を切って3cm幅に切る。
- ②ひじきは、水で戻して2〜3分茹で、流水で洗い、水気を切る。
- ③きゅうりは千切りする。
- ④ボウルに、切り干し大根、ひじき、きゅうり、すりごま、めんつゆ、マヨネーズを入れてよく混ぜ、器に盛りつける。

栄養価 1人分

エネルギー 152kcal 食物繊維 4.6g
たんぱく質 3.5g カルシウム 187mg
脂質 11.9g 塩分 0.5g



毎月19日は「食育の日」

あすなろお喜楽クッキング



フレイルを予防して
健康長寿！

「栄養、運動、社会参加」
3つのポイントを見直して
健康長寿を目指しましょう

※フレイルとは…加齢により
心身が老い衰えた状態

今回は「切り干し大根のサラダ」のご紹介です。

切り干し大根にはビタミン、ミネラルが多く含まれています。
中でもカリウムが豊富に含まれ、体内の塩分を外に出し高血圧
予防に効果が期待できます。

シャキシャキとした食感が楽しめる一品なので、ぜひお試しください♪

「食育とは？」と聞かれて答えることができますか？

健全な食生活を送るために、食に関する知識と選択力を育むことです。

「食育」が必要なのは、子どもだけではありません。

正しい食習慣を実践し、健康寿命を延ばしましょう！



精華町食生活改善推進員協議会「精華町あすなろ会」
は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、住
民の方々の健康づくりのため、地域において、食生活
改善事業を実施しています。(昭和58年発足)



その他のレシピは
QRコードから
ご覧ください。