

# ささみともずくのポン酢和え

## 材料 2人分

生もずく 60g 鶏ささみ 70g 生姜 1/2片 (8g)  
料理酒 大さじ1 (15g) かいわれ大根 10g  
ポン酢 大さじ1と1/2 (27g)

## 作り方

- ①生もずくは食べやすい長さに切り、しょうがは皮つきのまま薄切りにする。  
ささみは、細かく切れ目を入れて包丁でたたいて平らにする。
- ②耐熱容器にささみを並べ、酒をふって生姜をのせ、ラップをして電子レンジで2~3分加熱する。(途中、様子を見て裏返す)
- ③粗熱を取ったささみを細かく切る。
- ④洗ったかいわれ大根を2~3cmに切る。
- ⑤ボウルにもずく、ささみ、かいわれ大根を入れ、ポン酢を加えて混ぜ合わせる。



## 栄養価 1人分

エネルギー	51kcal	食物繊維	0.6g
たんぱく質	9.0g	カルシウム	15mg
脂質	0.4g	塩分	1.0g



毎月19日は「食育の日」

# あすなるお喜楽クッキング



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「ささみともずくのポン酢和え」のご紹介です。  
もずくはβ-カロテン、ビタミンK、カリウム、マグネシウム、  
鉄分など、様々な栄養素を含んでいます。もずくのぬめり成分で  
あるフコイダンは免疫力向上や生活習慣病予防に効果が期待で  
きます。  
さっぱりしていて、夏にぴったりの一品です!!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「精華町あすなる会」  
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。