

## 海と山のさっぱり和え

益子町食生活改善推進員協議会



### 栄養量 (1人分)

エネルギー 61kcal たんぱく質 2.1g  
脂質 1.3g 炭水化物 12.8g  
食塩相当量 1.2g 野菜の量 70g (海藻を含む)

### ひと口メモ

歯ごたえがあり、よく噛むことで肥満予防等の効果が期待できます。1人分で食物繊維 4.1g・カルシウム 107mg・鉄 2.4mgをとることができる栄養価の高い料理です。※女性 30~40歳代 1日の推奨量の 23%, 16%, 23%に相当

### 材料 (2人分)

切干大根	12g (乾燥)	A 調味料	
ひじき	6g (乾燥)	〔	砂糖 小さじ 2 (6g)
刻み昆布	5g (乾燥)		しょうゆ 小さじ 2 (12g)
にんじん	25g		酢 小さじ 2 (30g)
しょうが	少量 (千切り)	白ごま	小さじ 2 (6g)

### 作り方

- ①切干大根、ひじき、刻み昆布は水で戻しておく。戻ったらざるにあけ、水を切る。  
切干大根はしぼらない。
- ②にんじんは細い千切りにし、ラップで包み電子レンジで1~2分加熱する。
- ③鍋にA[砂糖、しょうゆ、酢]を入れ火にかけ、煮立ったら①、②を加え、煮からめる。
- ④火からおろして、千切りにしたしょうが、ごまを和える。