

お家でできる！ 噛む噛むレシピ

切干大根のめかぶ和え（4人分）

材 料	分 量	作 り 方
切干大根	20 g	① 切干大根は2～3回水洗いして、水に15分程つけて戻す。 熱湯でさっとゆで、水にさらし、水気を絞り食べやすい大きさに切る。 ② かにかまは手でさいておく。生姜は千切りにする。 ③ ボウルに①、②、めかぶを入れ、めんつゆを加えて和える。
めかぶ（パック味付）	90 g	
かにかま	2本（15g）	
生姜	2 g	
めんつゆ（2倍濃縮）	小さじ1	

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	野菜・海藻・きのこ類(g)
24	1.3	0.2	0.6	37

噛む噛むごまサラダ（4人分）

材 料	分 量	作 り 方
ごぼう	60 g	① きくらげはぬるま湯に入れ15分程戻す。 ② ごぼうとにんじんはピーラーを使い薄いさがきにする。 戻したきくらげは千切りにする。 ③ 沸騰させたお湯に、ごぼう、にんじんを入れる。やわらかくなってきたら もやしときくらげを入れて茹で、ザルにとって水にさらして冷ます。
もやし	40 g	
にんじん	25 g	
きゅうり	25 g	
きくらげ（乾）	3 g	
《ごまドレッシング》		④ きゅうりは千切りにして、塩もみ（分量外）する。 ⑤ ③、④はしっかり水分を絞り、ほぐして混ぜる。 ⑥ ☆の材料を混ぜ合わせドレッシングを作り、⑤を加えて混ぜる。
☆ すりごま	大さじ1	
☆ マヨネーズ	小さじ2	
☆ 砂糖	小さじ1	
☆ 酢	小さじ1	
☆ しょうゆ	小さじ1	
☆ ごま油	小さじ1	

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	野菜・海藻・きのこ類(g)
51	1.2	3.4	0.3	43