



切干大根の じゃこゴマ塩和え

かんたん おいしい
アッピーレシピ

他にもレシピ多数掲載中！



上尾市ホームページ



材料(2人分)

- 切り干し大根・・・・・・・・・・24g
- 水菜・・・・・・・・・・60g
- ミニトマト・・・・・・・・・・2個(20g)
- ごま油・・・・・・・・・・小さじ1.5(6g)
- 塩・・・・・・・・・・ひとつまみ(1g)
- にんにくチューブ・・・・・・・・2cm(1g)
- ちりめんじゃこ・・・・・・・・10g
- かつお節・・・・・・・・・・0.6g
- いりごま・・・・・・・・・・小さじ2(4g)

A



【調理レベル】☆☆☆

1人分のエネルギー 93キロカロリーー
食塩相当量 0.9g

作り方

上尾市健康増進計画
食育推進計画
推進中！

- 1、 切り干し大根はさっと洗い、鍋で3分位茹でる。
ザルにあげ、水をかけて冷まし、水気を絞る。



- 2、 水菜は3cm長さに切り洗う。
ミニトマトは4等分に切る。



- 3、 ボウルにごま油、塩、にんにくチューブを入れ混ぜる。



- 4、 3に水菜と1の切り干し大根をほぐしながら入れ、和える。



- 5、 トマト、ちりめんじゃこ、かつお節、いりごまを加え、軽く混ぜ合わせる。



噛み応えのある食材を使用し
噛む力と噛む回数を意識する
ことで体内での消化の準備を
整え、唾液分泌を促し、食べ過ぎの
コントロールにもなるよ！

