

わここの「食育」

おいしい、ヘルシー からだうれしい♪

減塩・減糖レシピ



切り干し大根と新玉ねぎの春サラダ



【1人分あたり】

エネルギー： 53 kcal
たんぱく質： 2.0 g
脂 質： 1.0 g
糖 質： 7.4 g
食塩相当量： 0.9 g

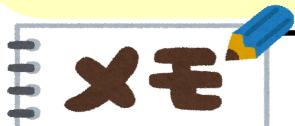
◎材料：（2人分）

切り干し大根. 8g
新玉ねぎ. 1/3 個
春キャベツ. 1 枚
人参. 1/3 本
酢. 小さじ2
白すりごま. 小さじ1
しょうゆ. 小さじ1
A 顆粒和風だし. 小さじ 1/2

◎作り方

- ① 切り干し大根を水で戻し、5cm の長さに切る。
- ② 新玉ねぎをスライスし、水にさらす。
- ③ 春キャベツと皮をとった人参を5cm の長さの千切りに切る。
- ④ 水気をしっかり切った①、②と③をボールに入れる。

A を加え、よく混ぜ合わせる。



★玉ねぎは血液をサラサラにしてくれる「ケルセチン」と血液中の必要でない糖や脂質を減らす働きのある「硫化アリル」が豊富です。

「硫化アリル」はビタミン B1 の吸収や働きを高め、体の新陳代謝を活発にして、疲労回復を早める効果もあります。

ビタミン B1 を多く含む豚肉と一緒に食べるとより効果的です。

★酢やすりごまを使うことで、風味がまし、おいしく減塩できます。

