



新ゴボウのごまドレサラダ

栄養士コメント

ゴボウなどの野菜に含まれる食物繊維には血糖値の上昇を緩やかにする働きがあります。また、よく噛んで食べるため満腹感が得やすいです。そして今回は市販のドレッシングを使用しました。カロリーや塩分量を考え、使用目安は一人あたり大さじ1杯です。上手に活用しましょう。



作り方

：乾燥ひじきはたっぷりの水で戻しておく。ごぼうはよく洗い、包丁の裏で皮を軽くこそげとり、ささがき又は細切りにする。

人参は細切りにする。

：鍋にたっぷりのお湯を沸かす。沸騰したら、ひじき、ごぼう、にんじんを入れ2分ほど茹でる。ざるにあげ、流水で冷やす。

水気をしっかりと絞りボウルに入れる。

： のボウルにごまドレッシングを加えよく混ぜる。

成分値 (1人分)

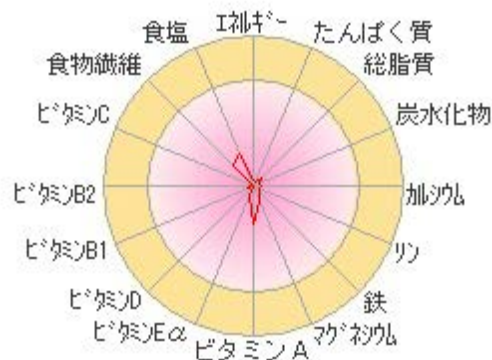
摂取値 単位

1. エネルギー	103 kcal
2. たんぱく質	1.9 g
3. 総脂質	5.1 g
4. 炭水化物	14.2 g
5. カルシウム	45 mg
6. リン	44 mg
7. 鉄	0.5 mg
8. マグネシウム	40 mg
9. ビタミンA	179 μg
10. ビタミンE	0.6 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.05 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	3 mg
15. 食物繊維	4.6 g
16. 食塩	0.5 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. ごぼう-----	1/3	本
2. 人参-----	1/6	本
3. 干しひじき(ステルス)・乾-----	1	g
4. キューピーごまドレッシング-----	1	大サジ



(黄色い枠内です)