

ひじきサラダ

<材料: 1人前>

- ❶ ひじき(乾燥) 5g
- ❷ むき枝豆(冷凍) 10g
- ❸ 人参 15g
- ❹ えのき茸 15g
- ❺ 醤油味のドレッシング 10g(大さじ1)

1人分の栄養量: 57kcal 食塩相当量0.7g

<作り方>

1. ひじきは戻してさっと茹でる
2. むき枝豆はさっと火を通しておく
人参・えのき茸も茹でておく
3. 冷ました1・2をドレッシングで和える

*中華ドレッシングでもよく合います

海藻はミネラル(カリウム・カルシウム・マグネシウム・鉄・リンなど)が多く、美容に良い食品という以外に、低エネルギーで食物繊維も多く、血圧や高コレステロール、血糖値にも良い効果を与える食品です(ただし腎機能低下のある方は注意が必要です)。ひじきはサラダでも美味しいのでぜひレシピを参考にしてくださいね！



鶏肉の梅かぶかけ

<材料: 1人前>

- ❶ 鶏肉皮付きもも 60g
- ❷ 酒(肉を蒸す) 少々
- ❸ かぶ(根) 40g(かぶ1個分)
- ❹ 練り梅 3g(小さじ1/2)
- ❺ 酒 少々
- ❻ 砂糖 2g(小さじ1弱)
- ❼ 万能ネギ(小口) 少々

1人分の栄養量: 143kcal 食塩相当量0.8g

<作り方>

1. かぶ(根)はすりおろしておく
2. 1と練り梅・酒・砂糖を混ぜあわせて軽く火にかけて粗熱を取る
3. 鶏肉は酒を振って蒸しておく
4. 3に2を乗せ、最後に万能ネギを散らす

*鶏肉は片栗粉を付けて揚げても美味しいです

かぶの根は張りがあって傷が無く、ひげ根が少ないのが良いとされています。ビタミンCとカリウムが比較的多く、消化酵素の「ジアスターゼ」が含まれているので、胃もたれ・胸焼けなどに効果があります。梅と合わせると、鶏肉がよりさっぱりと食べられますよ😊

