

新ごぼうのゴマサラダ



◆材料（2人分）

材 料	分 量
新ごぼう	80 g
人参	40 g
わかめ(乾燥)	2 g
かいわれ菜	12 g
ぽん酢	20 g
練りごま	6 g
いりごま	2 g

◆作り方

- ① ごぼうは洗って、長さ3～4 cmの細切りにする。茹でて柔らかくなったらザルにあげて冷ます。
- ② わかめ（乾燥）は水で戻し、食べやすい大きさにざく切りし、水気を切っておく。
- ③ 人参は皮をむき、長さ4 cmの細切りにし、茹でておく。
- ④ かいわれ菜は根を切り、洗っておく。
- ⑤ ボウルに[★]ぽん酢と練りごま、いりごま分量を入れて混ぜ、ごまドレッシングを作る。
- ⑥ ごぼうとわかめ、人参を合わせ、⑤のドレッシングで和える。食べるまで冷蔵庫で冷やす。
- ⑦ 器に盛り、かいわれ菜を添え、残りのいりごまをかける。

ごぼうにはイヌリンという水溶性食物繊維と不溶性食物繊維のリグニンが豊富で、糖尿病予防や腸内環境を整える働きがあります。これに不飽和脂肪酸の多いごまのドレッシングで動脈硬化予防の効果を加えました。

栄養量（1人分）

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物		カルシウム	食塩
				糖質	食物繊維		
いわしのチーズ焼き	233 kcal	18.0 g	14.0 g	5.4 g	1.6 g	179 mg	1.2 g
新ごぼうのゴマサラダ	66 kcal	2.3 g	2.5 g	1.7 g	3.8 g	68 mg	0.8 g