

きゅうりの シャキシャキ香り和え

副菜



ポイント

きゅうりは少し大きめに！
大豆もやしでシャキシャキ感UP
香味野菜で、薄味でもおいしく食べられます。

1人当たり

エネルギー：30kcal

塩分：0.7g

【材料 4人分】

- きゅうり 2本 (200g)
- 塩 少々
- 大豆もやし 1/2袋 (100g)
- みょうが 1本 (15g)
- 大葉 10枚 (10g)
- A { • しょうゆ 小さじ1・1/2
- ごま油 小さじ1
- 和風顆粒だし 小さじ1/2

【作り方】

- ① きゅうりは皮むき器でしま目に皮をむき、長さ4cm程度のスティック状に切り塩を振って軽くもむ。5分程度置いたら水でよく洗う。
- ② 大豆もやしは茹でるかレンジで2~3分加熱し、水にさらす。
- ③ みょうがは小口切り、大葉はせん切りにする。
- ④ ボウルに①、②、③とAを入れて和える。

※電子レンジは600wです。

よくかんで食べましょう

食べ物の多様化、ライフスタイルの変化から、現代ではかむ回数が減ってきています。1回の食事にかむ回数は、弥生時代で約4000回、現代では約600回とも言われています。

かむ回数が増えると血糖値の上昇が抑制され、糖尿病・肥満の改善につながります。また唾液の分泌が促進され、歯周病予防になります。

