6月ver.

＼歯の健康／

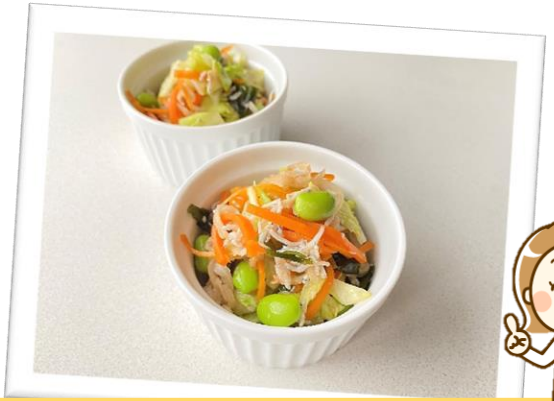
# 管理栄養士が考えたおすすめレシピ

# かむかむサラダ

## 材料【2人分】

| | |
|---|---|
| カットわかめ(乾) | …小さじ1/2 |
| 切干大根(乾) | …2g |
| キャベツ | …1枚 |
| にんじん | …1cm(10g) |
| 枝豆 | …20粒 |

A
| | |
|---|---|
| しらす | …大さじ2 |
| ポン酢 | …小さじ1 |
| ごま油 | …小さじ1 |



1人分46kcal／塩分0.4g

## つくり方

①カットわかめは水で戻し、水気を切る。
②切干大根はさっと洗い、耐熱容器に入れ、全体が浸かるくらいの水(分量外)を加える。
　ふわっとラップをかけ、600Wの電子レンジで4分加熱し、粗熱が取れたら水気を絞る。
③キャベツは芯を取り、4等分に切って重ね1cm幅に切る。にんじんは千切りにして、
　耐熱容器に入れふんわりとラップをして、600Wの電子レンジで3分加熱する。
④ボウルに①～③と枝豆、Aを入れ、よく混ぜる。

食物繊維を多く含む食材をよく噛むことで唾液の分泌が促進され、口内の洗浄作用と殺菌作用が高まります！また、切干大根やしらすにはカルシウムが含まれ、歯や骨を丈夫にすることに繋がります♪

鶴見区医師会在宅部門