

紀の川料理教室 メニュー

・ポリ袋で乾物サラダ

(1人分)

エネルギー80kcal

食物繊維 2.5g

鉄分 0.5 mg

たんぱく質 3.9g

カルシウム 56mg

塩分 0.9 g



材料 (4人分)

- ・ 切り干し大根 30g ・ カットワカメ 2g ・ 水少量
- ・ ツナオイル漬け缶50g ・ ホールコーン (缶) 75g ・ いりごま (白) 適量
- ・ ポン酢 大さじ2

- 1 切り干し大根をキッチンバサミで食べやすく切り、カットわかめを加えポリ袋に入れる。そのポリ袋に水少量 (100ml くらい) を入れて全体になじませ、軽く空気を抜いて口を縛り、10分ほど置いてもどす。
- 2 ポリ袋の口をあけ余分な水分をしぼりだす。
- 3 ポリ袋にポン酢を加え混ぜ、ツナ、コーンを加え、ごまをひねりながら加え、混ぜ合わせる。

***ゴマは皮が固いため、消化は良く、栄養吸収率が一番良いのは、皮をこわした状態です。食べる時にすりつぶしたり、皮をこわすと香りもたっておススメ。**