

☆料理名 ひじきとクルミのサラダ

●材料(4人分)

	ひじき(乾)	16g
A	牛乳	1/4 カップ
	砂糖	小さじ 1
	しょうゆ	大さじ 1/2
	きゅうり	80g
	塩	少々
	人参	20g
	カニかま	40g
B	クルミ	20g
	プレーンヨーグルト	40g
	マヨネーズ	10g

春 夏 **秋** 冬



●作り方

- ① ひじきは水に戻してAで煮る。(他の材料と混ぜるときに汁気が少しあるくらいに煮汁を切っておく。)
※レンジを使用する場合は耐熱容器にAを入れ、ラップをして2分弱ぐらい加熱する。
- ② きゅうりは大きめの干切りにし、軽く塩をしておく。よく絞って水気を切っておく。
- ③ 人参は干切りにし、茹でておく。
- ④ カニかまは、ほぐしておく。
- ⑤ ボウルに①②③④を入れ、Bを加えマヨネーズで味を整える。



ポイント

ひじきと牛乳でカルシウムをたっぷり摂る事ができます。マヨネーズとヨーグルトの組み合わせは他のサラダに応用することもできるのでぜひ試してください♪

(1人分) エネルギー92kcal/たんぱく質 3.5g/脂質 6.3g/塩分 0.7g

☆料理名 鶏ささみのナッツ焼き

●材料(4人分)

	鶏ささみ	240g
A	しょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ2
	おろしにんにく	小さじ1/2
	無塩ミックスナッツ (クルミ、アーモンドなど)	80g
B	薄力粉	大さじ3
	水	大さじ3
	オリーブオイル	大さじ3
	サニーレタス	40g
	ミニトマト	8個
	レモン	1/2個

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 **秋** 冬



●作り方

- ① 鶏ささみは筋を取り除いて薄めのそぎ切りにし、Aを揉み込む。
- ② ミックスナッツはポリ袋に入れて、めん棒などでやさしくたたいて細かく砕く。
- ③ Bを混ぜ合わせたら、①の表面に絡ませて②をまぶす。
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、③を入れて両面にこんがり焼き色がつくまで中火で焼く。
- ⑤ 器に④を盛り付け、サニーレタス、ミニトマト、くし形切りにしたレモンを添える。



ポイント

衣にナッツを加えることで、自然と噛む回数が増えます。よく噛むことは口の健康を保つことに繋がります♪

(1人分) エネルギー317kcal/たんぱく質 16.3g/脂質 22.0g/塩分 0.5g