

❀まごはやさしいサラダ

1人分の栄養価

エネルギー	97kcal
食物繊維	1.9g
塩分	0.5g



《材料…4人分》				
ひよこ豆（水煮）	20g	A	しょうゆ	小さじ 1/2
白すりごま	小さじ 5		サラダ油	小さじ 1
切り昆布（生）	40g		酢	小さじ 1
さやいんげん	20g		こしょう	少々
まぐろ水煮フレーク	20g		マヨネーズ	小さじ 5
しめじ	1/3 パック		砂糖	小さじ 2
さつまいも	中 1/3 本			

《作り方》

- ①水洗いした切り昆布とさやいんげんを 3cm くらいに切り、しめじは石づきをとって半分に、さつまいもは皮をむいて 1cm 角に切る。
 - ②切り昆布・さやいんげん・しめじ・さつまいもをそれぞれ茹でて水冷し、水気を切る。まぐろ水煮フレークの汁気を切っておく。
- ※切り昆布は、茹ですぎないようにする。
- ③A の調味料を混ぜ、ドレッシングを作る。
 - ④②とひよこ豆を混ぜて、③のドレッシングとすりごまで和えたらできあがり♪



❀一口メモ❀ まごはやさしいとは？

- 《まごはやさしい》とは、身体に必要な栄養素をバランスよくとれる食材の頭文字を並べたもので、「ま」大豆・小豆などの豆類や味噌・豆腐などの大豆加工品、「ご」ごま・ピーナッツなどの種実類、「は（わ）」わかめ・ひじき・のりなどの海藻類、「や」葉野菜・根菜などの野菜類、「さ」魚類、「し」しいたけなどのきのこ類、「い」いも類のことをいいます。
- 現代の食事は《おかあさんやすめ》（オムライス・カレーライス・アイスクリーム・サンドイッチ・焼きそば・スパゲッティ・目玉焼きや麺類の頭文字）と言われていて、これらは子供たちが好む傾向のあるメニューですが、脂質や糖質が多く、野菜やビタミン・ミネラルが少ないので、そこに《まごはやさしい》を取り入れると単品料理でも不足しがちな栄養素を補うことができます。