

歯を大切に
～よく噛んで食べよう～



よく噛んで食べるには、
噛み応えのある食材を
料理にとり入れましょう！

野菜は、煮る等の火を通すよりも、
サラダ等の生がおすすです♪

切干大根のかみかみサラダ

【材料（4人分）】

切干大根	40g
きゅうり	1本
にんじん	40g
生ちくわ	2本
ゆで大豆	40g
ツナ缶	1缶
白いりごま	小さじ1
砂糖	小さじ2
A 酢	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
マヨネーズ	大さじ1と1/2

煮物として、よく使われる切干大根は、
水で戻すだけの生でサラダにすることで、
噛み応えを残すことができます！

噛む回数もアップしておすすです♪

【1食分栄養価】

エネルギー:171kcal たんぱく質:8.1g
脂質:9.7g 食塩相当量:1.1g

【作り方】

- ① 切干大根は、30分ほど水に浸して戻す。
- ② ツナ缶は油をきる。
- ③ 人参は千切り、きゅうりとちくわは太めの千切り、①の切干大根は水気をしぼり、食べやすい長さに切る。
- ④ ボウルに③の野菜とちくわ、②のツナ、ゆで大豆を入れて、Aの調味料で和える。
- ⑤ 器に盛り、上から白いりごまをかけて出来上がり！