

食物繊維たっぷり腸活レシピ

タコと刺身こんにゃくのサラダ あおさドレッシング

食物繊維は腸内の善玉菌のエサとなります。海藻、こんにゃくは水溶性の食物繊維で便秘改善に効果的です。

<主な材料・4人分>

たこ(刺身用)	100g
刺身こんにゃく	100g
おくら	1パック
きゅうり	1本
紫玉ねぎ	1/6個
あおさ(乾燥)	5g
醤油	小さじ1/2
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1

A



<作り方>

- ① きゅうりは縞模様になるように、ピーラーで所々皮をむく。1.5 cm程度の乱切りにする。塩(分量外)をふってしばらくおいておく。さっと洗い、水けを切る。
- ② おくらは塩で表面をこすって洗い、茹でる。ざるにあけて、3等分の斜め切りにする。
- ③ 刺身こんにゃくはさっと洗い、水けを切っておく。紫玉ねぎは薄切りにして水でさらし、水けを切る。タコは食べやすい大きさにぶつ切りする。
- ④ ①、②、③をざっと合わせておく。
- ⑤ あおさドレッシングを作る。Aのあおさは水で戻し、ペーパータオルで水分をしっかり絞る。ボウルに入れ、Aのほかの材料も入れ、ホイッパーで混ぜ合わせる。
- ⑥ ④を器に盛り付け、⑤のあおさドレッシングをかけて頂く。

エネルギー 50 kcal 蛋白質 6.6 g 塩分 0.5 g

(伊勢原協同病院 栄養室 柳田奈央子)