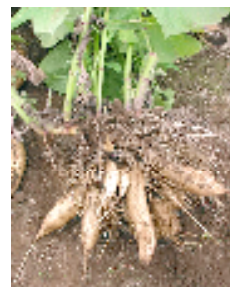


健康食レシピ




天栄村

料理名

ヤーコンと ひじきのサラダ



(ウキペディアHPより)

材 料 名(4人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none">・ヤーコン … 100 g・ひじき (乾燥) … 1 g・きゅうり … 1 本・にんじん … 30 g・かに風かまぼこ … 3～4本・ごまだれ<ul style="list-style-type: none">めんつゆ…大さじ4ごま油…大さじ1+小さじ1酒 …大さじ1+小さじ1酢 …大さじ1+小さじ1 <p>※ ひじきは芽ひじきを使用 ※ ヤーコンは皮をむいた実質量</p>	<ol style="list-style-type: none">① ひじきは水に戻し、熱湯に浸して柔らかくした後、ざるにあげて水気をよくきる。② ヤーコン、にんじん、きゅうりはせん切りにし、かに風かまぼこはほぐす。③ ごまだれの材料を混ぜる。④ ①と②をさっくり合わせて器に盛り、ごまだれをかける。   

★★ひとこと★★

ヤーコンは、ほのかな甘みとしゃきしゃき感で、サラダ・漬物・揚げ物・炒め物・煮物など、色々な食べ方を楽しむことができます。

また、低カロリーで、フラクトオリゴ糖・食物繊維・ポリフェノール・ミネラルを豊富に含んでいます。