



# かみかみ和え



野菜だけではなく、かみごたえのある切干大根、するめいか、塩昆布を入れた和え物です。するめいかと塩昆布から旨味が出るので、時間が経ってもおいしく食べることができます。



## ポイント



### 【1人分の栄養価】

エネルギー：35kcal  
タンパク質：2.1g  
塩分：1.8g

切干大根は歯ごたえを残すよう茹ですぎないようにすると、かみごたえのある和え物になります。



## 作り方



- 1 人参はせん切り、ほうれん草は3cm長さに切る。
- 2 切干大根は軽く水で戻し、3cm長さに切る。
- 3 ほうれん草、人参、切干大根をさっと茹で、冷まし、水気を切る。
- 4 ◆の調味料をよく混ぜ、するめいか、塩昆布、ホールコーンを③の野菜と和え、味を調える。



やわらかい食べ物が好まれる現代では、昔に比べて、かむ回数が減ってきています。よくかんで食べることは、健康な体づくりに欠かすことができません。かみごたえのある食材を積極的にとりたいですね！



材料	4人分
人参	25g
ほうれん草	60g
するめいか (割いてあるもの)	6g
切干大根	15g
ホールコーン	50g
塩昆布	3g
◆砂糖	小さじ1/3
◆醤油	小さじ1弱
◆酢	小さじ2