



か 噛む 噛む 噛む お料理レシピ

すなぎも

砂肝のキムチサラダ



材料 (2人分)

- 砂肝…………… 100g
- キムチ…………… 50g
- かいわれ大根…………… 40g
- マヨネーズ…………… 大さじ1

栄養価 (1人分)

- エネルギー… 105kcal
- 食物繊維…………… 1.1g
- 塩分…………… 0.7g

作り方

- 1 砂肝はしっかりとゆでて輪切りにする。キムチは粗くきざむ。かいわれ大根は根の部分の落として半分の長さに切る。
- 2 ポウルに1とマヨネーズを入れて和える。
- 3 2をお皿に盛りつけて完成です。



噛むかむワンポイント

砂肝のコリコリした食感を楽しむサラダです。しっかり味をつけるためにキムチは多めに。マヨネーズを合わせて辛味を和らげた一品です。



“これぞ日本の夏！”

日本の夏を彩る風物詩

ランキング

うだるような暑さで疲れがたまりがちな毎日ですが、反面、夏には特有の楽しみも多いですね。そこで今回は「日本の夏を彩る風物詩」ランキングをお届けいたします。それでは、さっそく見ていきましょう！



- 10位 **扇風機** (せんぷうき) < 少し暑くなりだし扇風機を出す頃になると夏の到来を感じます。
- 9位 **そうめん** < 食欲が減ってしまう夏でも、ツルっと食べられるそうめんは夏に最適！
- 8位 **ビアガーデン** < ビアガーデンで飲むビールを楽しみに仕事を頑張っている方もいらっしゃるのでは？
- 7位 **アサガオ** < 子どもの頃、夏休みにお家で育てていた思い出…皆さんありませんか？
- 6位 **すいか** < 冷たく冷やしたスイカを食べると疲れも吹き飛びます。
- 5位 **プール・海水浴** < プールや海のにぎわいは「これぞ夏！」という感じがします。
- 4位 **高校野球** < 暑い中で熱戦を繰り広げる高校野球にはファンも多いですね。



3位 風鈴

暑い夏にひと時の涼しさを運んでくれる風鈴。風鈴の音色が聞こえると、「夏が来た！」と感じる人も多いのでは？

2位 夏祭り・盆踊り

浴衣を着て、わたあめ片手に金魚すくいや射的を楽しむのも日本的。蒸し暑い夕暮れ時に、遠くからお祭りの音が聞こえてくるのも風流なものです。

1位 花火

どの世代にも人気なのが花火です！花火大会に行くもよし、線香花火を楽しむもよし、夏ならではの楽しみの1つですね。

このランキングはOCNプリエの「生活・暮らしに関するアンケート」を参照しています