



# 「ま・ご・わ・や・さ・し・い」 食材を使ったレシピ



このコーナーでは“歯に良い食材”を使ったお料理レシピをご紹介します！ 歯に良い食材の頭文字をつなげると「ま(まめ)=豆類」「ご(ごま)=種実類」「わ(わかめ)=海藻類」「や(やさい)=野菜」「さ(さかな)=魚介類」「し(しいたけ)=きのこ類」「い(いも)=いも類」になります。ぜひ、皆さんもおほえて下さいね。



## わかめごはん



栄養価  
(1人分)

- エネルギー…327kcal
- 食物繊維…1.8g
- 塩分…0.6g

### 材料(2人分)

- 米 ……1合
- 酒・みりん ……各大さじ1
- 水 ……適宜
- カットわかめ ……5g
- ごま ……大さじ1

### 作り方

- ① 米は洗って炊飯器の内釜に入れ、酒とみりんを入れてから1合の目盛まで水を加えて炊く。
- ② わかめはキッチンバサミなどを使って細かくする。
- ③ ①が炊き上がったら、②とごまを加えて蒸らし、よく混ぜてお茶碗によそう。



今回は「わ(わかめ)」を使ったレシピです。わかめ、昆布、ひじきといった海藻の乾物は保存がきくため、常備しておく便利な食材です。これら海藻類は食物繊維やミネラルが豊富で、現代人が不足しやすい栄養素の補給にも役立ちます。ただし、塩分が多いため、なるべく薄味で調味するように心がけてください。



## 毎日の家事が 驚くほどカンタンに!



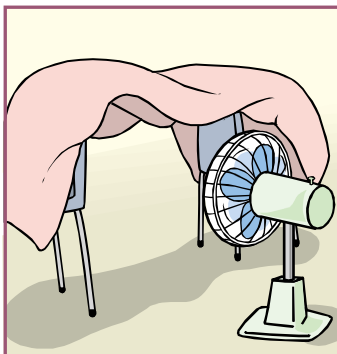
目から  
ウロコ!

## 家事の裏ワザ!

### 布団を室内でふっくら干すコツ

春は風が強かったり花粉が気になったりと、なかなか外で布団が干せない季節です。そんな時でも、室内で布団をふっくら干すコツをご紹介します。ポイントは“**布団を浮かせて下から風を当てる**”ことです。

イスを2脚使用して扇風機やエアコンのドライ設定で風を当てたり、脱衣カゴのような大きめのカゴに布団をかぶせておくだけでも布団の湿気が取れますよ!



### 鶏胸肉をジューシーで旨みたっぷりには

ヘルシーな鶏の胸肉ですが、身がパサついていするため苦手な方も多いのでは? そんな胸肉にひと手間かけるだけで、美味しくなる方法があります。まず、昆布を作る時のように肉に昆布をのせてラップで包み、冷蔵庫で半日以上寝かせます。すると、昆布のだしが鶏肉にしっかり移り旨みのある味わいに。また、唐揚げにする時は、一口大に切った胸肉をオリーブオイルに20分ほど浸し、油を切ってから揚げるとふっくら仕上がりますよ。

