



「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、皆さんも覚えて下さいね。



栄養価(1人分)

エネルギー
27kcal

食物繊維
2.4g

塩分
1.5g

ワンポイント

今回は「や(野菜)」を使ったレシピです。野菜を1日に350g(うち緑黄色野菜を120g)食べると、1日に必要なビタミンやミネラル、食物繊維がほぼまかなえるとされています。1回の食事で食べたい120gの野菜を無理なく食べられるように、あっさりとしたサラダ感覚の浅漬けにしてみました。塩でもむことでカサが減り、より多く食べられるようになります。

キャベツとクレソンの浅漬け

材料(2人分)

キャベツ200g
クレソン50g
塩小さじ1/2



作り方

- 1 キャベツとクレソンは洗ってざく切りにし、水気を切る。
- 2 ビニール袋に①と塩を入れてよくもみ、しっかりと空気を抜いて密閉させてしばらく置く。
- 3 2~3時間経ってキャベツがしんなりしたら、器に盛る。

毎日の家事が驚くほどカンタンに！

目から
のっ！

家事の裏ワザ！

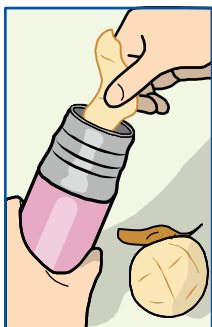


ジャガイモの皮を掃除に活用！

ジャガイモを料理で使ったら、皮は捨てずに台所の掃除に活用しましょう！例えば、スポンジが届きにくい縦長の魔法瓶には、皮と少しの水を入れて蓋をし、シャカシャカ振ってみましょう。

ジャガイモのデンプンの作用で、茶渋もきれいに取れますよ。

また、ガラス製のグラスは皮の切り口でこすってから流水ですすぐと、くもりがスッキリ取れて輝きが出ます。さらに、台所のシンクを皮の切り口で磨けば傷をつけずにピカピカになりますよ。



ネギのみじん切りを簡単キレイに！

ネギのみじん切りをする時、みなさんはどうしていますか？みじん切りってちょっと大変だったりしますよね。実はそんなみじん切りを簡単にする方法があります。まず、ネギの表面に斜めの切れ目を入れます。次に、裏返して同様の切れ目を入れたら、最後に端から小口切りのように切っていくみましょう。みじん切りが簡単にできますよ！

