



家族と一緒に囲む食卓で
試してみたいレシピを
笠間市ヘルスリーダーの会
が紹介します。

ごぼうとひじきのごま味噌だれ

●材料（2人分）

ごぼう…………… 1/5 本 (30g)
にんじん…………… 8g
芽ひじき（乾燥）…………… 2g
大葉…………… 1/2 枚
A { みそ（減塩タイプ）…………… 小さじ 2/3
白すりごま…………… 小さじ 2
生姜（すりおろし）…………… 小さじ 1
牛乳…………… 小さじ 1

●作り方

- 1 芽ひじきは水で戻し、さっと茹でる。
- 2 ごぼう、にんじんは、皮はむかずによく洗い、3cm長さに細切りにし、さっと茹でる。
- 3 大葉はせん切りにする。
- 4 1、2の水気を切り混ぜ合わせ、器に盛り3を上につらす。
- 5 Aをよく混ぜ合わせ、4に添える（または、混ぜ合わせる）。



◀このイラストは、笠間市ヘルスリーダーの会の広報委員が描きました！

●栄養成分（1人分）

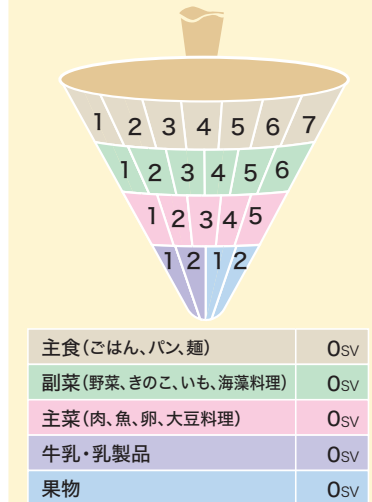
エネルギー	36kcal	炭水化物	0.9g
たんぱく質	1.1g	食物繊維	2.0g
脂質	1.8g	食塩相当量	0.3g

～ひとことメモ～

タレは、ごまと生姜を使い、風味がとても良く、味噌と牛乳でコクを出しています。色々なサラダやお肉料理のタレとして、ご活用ください！



…… 食事バランスガイド ……



詳しくは [食事バランスガイド](#) [検索](#)

食物繊維を摂ろう！！

食物繊維をしっかり摂ることで腸内環境を整え、血糖コントロールの改善やLDLコレステロールの低下につながります。

《お惣菜コーナーで食物繊維が豊富なおかずランキング》

- 1位 卵の花（おから煮）
- 2位 きんぴらごぼう
- 3位 ごぼうサラダ



健康な身体づくりのために、食物繊維が豊富な食材（野菜、豆類、きのこ、海藻など）を選びましょう。



問 健康医療政策課 TEL.0296-77-9145