

## 切干大根の簡単サラダ

### ★材料★（2人分）

切干大根……………20g  
キュウリ……………1/2本  
みょうが……………1個  
☆酢……………15cc  
                  (大さじ1)  
☆砂糖……………9g  
                  (大さじ1)



### ★作り方★

- ①切り干し大根は水で戻し、水気を絞る。
- ②キュウリ、みょうがは細切りにする。
- ③☆の調味料を合わせる。
- ④切った材料と、合わせた調味量を混ぜる。

### ★栄養価★（一人あたり）

エネルギー	50.2kcal
タンパク質	0.8g
脂質	0.1g
炭水化物	12.1g
塩分相当量	0.1g
食物繊維量	2.3g

### ★食物繊維について★

切り干し大根は10gで食物繊維が2.1gも含まれています。  
1日の目安量は20～25g以上。食後血糖コントロール改善に有効であり、血中脂質（中性脂肪・コレステロール）も低下させます。  
野菜は1日350g以上摂取することが目標です。

#### 《食物繊維の働き》

- |                |              |
|----------------|--------------|
| ①排便の促進         | ④満腹感を得やすくする  |
| ②コレステロールの吸収を抑制 | ⑤有害物質の排出を促進  |
| ③腸に善玉菌を増やす     | ⑥血糖値の上昇を遅らせる |

