

切干大根の納豆和え



★切干大根の栄養★

切り干し大根は『リグニン』という不溶性食物繊維が豊富です。『リグニン』は便の量を増やして、腸のぜん動運動を促してくれるので便秘改善に効果的です。切り干し大根の食物繊維は不溶性食物繊維に比べ水溶性食物繊維が少ないので海藻類と一緒に摂るとより便秘改善に効果があります。

★納豆の栄養★

5大栄養素といわれる、たんぱく質・脂質・糖質・ビタミン・ミネラルは、私たちが健康を維持するために必要不可欠な栄養素です。

納豆には、5大栄養素がすべて含まれています！また、第6の栄養素と言われる食物繊維も豊富に含まれているので、バランスのとれた食生活の助けになります！

〈材料〉（2～3人分）

- ・切干大根・・・30g
- ・ひきわり納豆・・・1パック
- ・醤油・・・少々

〈作り方〉

- ①切干大根をさっと湯通ししてざるにあげ、水気をよくしぼり、食べやすい長さに切る。
- ②①をボウルに入れ、ひきわり納豆を加えてよく混ぜる。
- ③醤油を加えてよく混ぜればできあがりです♪

次回のレシピも
お楽しみに～♪

