

ファミリー食卓部門 優秀賞

噛みサラダ

材料（作りやすい分量）

調理時間：20分

黒大豆：1/2カップ、ごぼう：1本、ちりめんじゃこ：大さじ2

パプリカ（オレンジ色）：1個、きゅうり：1本、じゃがいも：4個

レッドオニオン：1/2個、マヨネーズ：適量、スキムミルク：大さじ2

レタス：4枚、酢・塩：適宜

作り方

黒大豆は洗って水に浸して柔らかくし、さらに水を加えて煮る。

* の煮汁は、濾して砂糖・クエン酸を入れて黒豆ジュースを作る

ごぼうは皮を削り、まな板の上ですりこぎでたたく。3cm位の長さに切り、さらに縦半分に切り、薄切りにし水に浸してあくを抜き、鍋にこのごぼうと酢を少し入れごぼうがつかかる程度の水を加えて柔らかくゆでる。ちりめんじゃこは少し色が付くくらいパリッと香ばしく煎る。

パプリカは板ずりし、薄い輪切り、レッドオニオンは薄いくし形に切る。

じゃがいもは塩ゆでし、マッシュポテトにする。

～を混ぜて、マヨネーズとスキムミルクで和える。

洗って食べやすい大きさにちぎったレタスを器に敷き、を盛って完成。

作者からのメッセージ

カルシウム豊富なしらす干し、甘味のある黒大豆、カプサイシンやビタミンが多く含まれるパプリカ、繊維たっぷりのごぼう等、いろいろな食材を使った色鮮やかなサラダです。手に入りやすい材料、安価でしかも手早く出来ます。材料には他にりんご、さつまいも、レーズンなど、ご家庭にある物を使って下さい。

子供は大豆をあまり食べませんが、こうすると喜んで食べてくれます。よく噛むことで甘味やうま味が増し、消化吸収も良くなるので、おすすめの一品です。

（さぬき市 羽鹿 豊子さん）

香川県歯科医師会