

【第25回目／平成25年4月号】

ごぼうとセロリのサラダを紹介します。

食物繊維は、不溶性と水溶性の食物繊維があります。

不溶性食物繊維は、穀類、いも、豆類、種実類、野菜類、きのこ類などに含まれている食物繊維です。水溶性食物繊維は、果実類、藻類、野菜類に含まれている食物繊維です。

食物繊維の目標摂取量は1日19g以上ですが、平成23年国民・健康栄養調査報告によると、食物繊維の摂取量は全国平均で、13.5gと目標摂取量を満たしていません。

食物繊維の摂取を増やす方法として、食事の際には必ず野菜を摂取すること、また、3食とも穀類をしっかり食べるように心がけましょう。

今月は食物繊維の多いごぼうを使ったサラダの紹介です。

マヨネーズを使ったごぼうのサラダより、約25%カロリーも控えていますので、ぜひお試しください。



ごぼうとセロリのサラダ

材 料(4人分)

・ごぼう	100 g	A	酢	大さじ5.1/2
・セロリ	100 g		サラダ油	大さじ2.1/2
・きゅうり	1本		粒マスタード	小さじ1.1/2
			砂糖	小さじ2/3
			塩	小さじ1/2

＝作り方＝

1. ごぼうは皮をこそげて、4cm長さに切り縦半分に切ってから薄切りにし、水につけてあくを抜く。
セロリは筋を取って、ごぼうと同様の長さに切り薄切りにする。きゅうりは、ところどころ皮をむいてごぼうと同様に切る。
2. ごぼうは熱湯でサッと茹でて、冷ましておく。
3. Aの調味料を合わせて、ドレッシングを作り、ごぼうと、セロリ、きゅうりをあえる。
4. 器に盛り付けて出来上がり。

※ 栄養成分 ※

カロリー	116 kcal
タンパク質	1.4 g
脂質	7.9 g
炭水化物	9.3 g
カルシウム	36 mg
塩分	0.8 g
食物繊維	2.7 g