

切干大根とひじきのサラダ

【材料】

切干大根 ・ ひじき

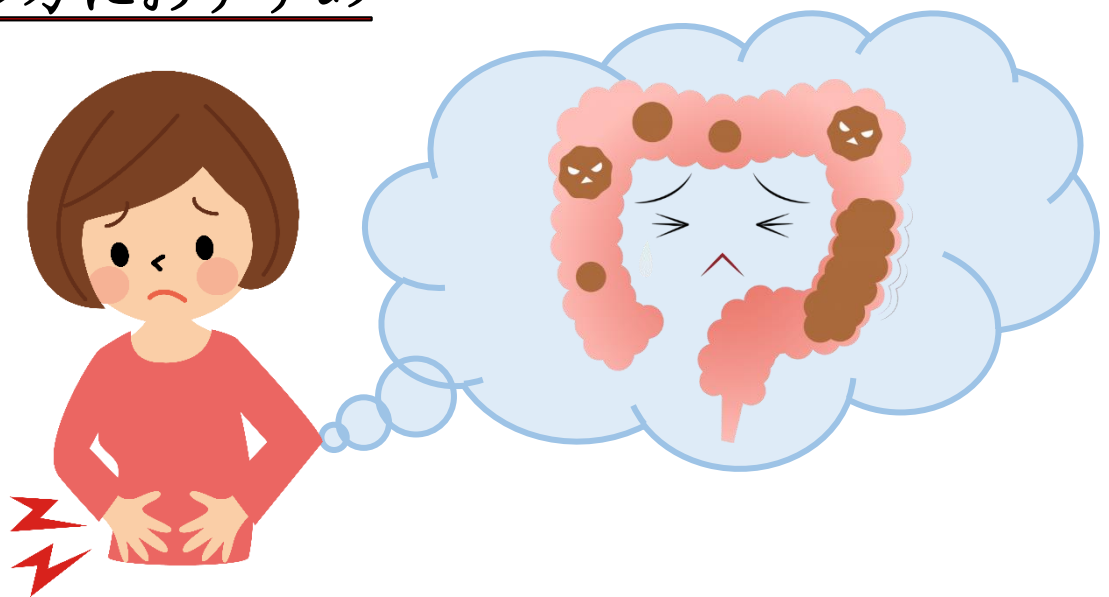
生野菜(人参・胡瓜・コーンなど)

(調味料) ・ すり白ごま 大さじ 1

・ マヨネーズ 大さじ 2

・ 醤油 小さじ 1

便秘の方におすすめ



エネルギー 148kcal/食物繊維 4.1g/食塩 1.3 g

切干大根

・ ひじき

不溶性食物繊維

→ 水分を吸収して腸を刺激。便秘解消。

カルシウム

→ 骨が丈夫なる。

非ヘム鉄

→ たんぱく質と食べて吸収率UP。貧血予防。