



食生活の変化によって食物繊維の摂取量は大幅に減少しています。食物繊維は、腸の働きを助けたり、血糖値の上昇を抑えたり、多くの生理機能が認められている大切な栄養素です。今回は、ファイバーサラダという名前のサラダを紹介します。

ファイバーサラダ

【献立名】(2月5日提供)

五目うどん(白玉うどん)・牛乳・ファイバーサラダ
ドライフルーツのケーキ

(1食分の食物繊維: 5.8mg)

学校給食摂取基準 小学校5.0mg 中学校6.0mg

【材料】4人分

- ・ ごぼう 80g
- ・ ひじき 4g
- ・ むき枝豆(冷凍) 40g
- ・ 塩・こしょう 少々
- ・ 野菜ドレッシング
(野菜入り和風ドレッシング) 20g

ファイバーサラダ



- ごぼうはできる限り細めの拍子木切りにするとおいしいです。
- 野菜入りドレッシングは市販品で、お好みのものを選んでください。

【作り方】

- ① ごぼうは皮をそぎ落とし、3cm程の長さで細い拍子木切りにし、水につけてあくを抜く。(長時間つけておくと風味が抜けるので、水中で手早く全体をかき混ぜて水を捨てるだけにします。)
 - ② ①のごぼうを好みの固さにゆで、冷ましておく。
 - ③ ひじきは戻してからゆで、冷ましておく。
 - ④ むき枝豆は少量の塩(分量外)を入れた湯で色よくゆで、冷ましておく。
 - ⑤ ごぼう、ひじき、むき枝豆に塩・こしょうをふり、ドレッシングをあえる。
- * お好みにホールコーンを入れてもおいしいです。

☆ 腸内環境を整えるときには、食物繊維と一緒に乳酸菌をとることをおすすめします。発酵食品であるぬか漬け、納豆、みそ、ヨーグルトやチーズなど、料理に合わせて活用してください。

☆ ごぼうは皮をきれいにむくと、うま味成分が抜けていきます。汚れをきれいに落とす程度にしましょう。

