刺身こんにゃくと細切り野菜の和風サラダ

レシピのポイント

ゆっくりと食べることは体重を増やさない効果があります。
食物繊維を含む食材を増やすと、噛む回数が増え、ゆっくりとした食べ方になります。
刺身こんにゃく、えのき、細切り野菜を組み合わせた食感を楽しめるサラダです。

調理時間　２０分

材料		１人分	４人分
刺身こんにゃく		２０ｇ	８０ｇ
チンゲン菜		２５ｇ	１株（１００ｇ）
もやし		２５ｇ	１／２袋（１００ｇ）
にんじん		１０ｇ	１／３本（４０ｇ）
えのき		１０ｇ	１／３袋（４０ｇ）
A	塩	少々	ひとつまみ
	水	大さじ１～２	５０～１００ｃｃ
B	穀物酢	小さじ１／４	大さじ１
	しょうゆ	小さじ１／４	大さじ１
	サラダ油	小さじ１／４	大さじ１
	すりごま	小さじ１	大さじ１と１／３

１人分費用　１２０円程度

１人分栄養価　　エネルギー 60キロカロリー　たんぱく質 1.8g　脂質 4.7g　炭水化物 2.0g　　食塩相当量 0.9g

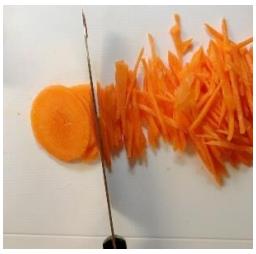
作り方 1

チンゲン菜は葉と軸に分ける
軸は長さを半分にして繊維の方向で細切りにする

2

葉は繊維に垂直方向で細切りにする

3



にんじんは斜め薄切り後千切りにする

4

えのきは株元を切り落とし、
長さを半分に切り、細くほぐす

5

刺身こんにゃくは水洗いし、
２mm幅で細く切る

6

もやしを洗い、他の材料といっしょに
フライパンに並べ、塩と水を加える
蓋をして４分程加熱する

7

加熱後、ざるに広げ、粗熱を
とる

8

Bの調味料を合わせる

9

粗熱のとれた材料を合わせ調味料で
和えて出来上がり