

★体重増加を防ぐ食事★

ひじきのマリネ



材料（2人分）

ひじき（干し）	10g
しめじ	20g
玉ねぎ	20g
にんじん	10g
三つ葉	10g
●ドレッシング	
米酢	大さじ1と1/2
濃口しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1/4
サラダ油	小さじ1

作り方

- ① ひじき：さっと水で洗い水につけてもどし、ザルに上げる。
- ② しめじ：石づきをとり、小房に分ける。
玉ねぎ：薄切りにする。
にんじん：千切りにする。
- ③ 三つ葉：さっとゆで、2cmの長さに切る。
- ④ 鍋に湯を沸かし水切りしたひじきを入れ、②を加えさっとゆで、ザルに上げて水気をしっかり切る。
- ⑤ ドレッシングの調味料を混ぜ合わせ③と④を和える。

野菜やきのこ、海藻類には**ビタミン**や**ミネラル**・**食物繊維**が豊富です！

- **ビタミン**：ごはんなどに含まれる炭水化物が体内でエネルギーに変わる手助けをします。摂取した栄養素が体内で利用されるためには、ビタミン類をきちんととることが必要です。
- **ミネラル**：野菜にはカルシウムや鉄、カリウムなどが含まれています。特にカリウムは野菜に多く含まれ、余分なナトリウム（食塩）を体外に排泄するのを手助けしてくれ、高血圧の予防になります。
- **食物繊維**：「腸の掃除役」として知られ、生活習慣病の予防に役立ちます。

1人分の栄養価

献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
ひじきのマリネ	42kcal	1.2g	2.1g	77mg	2.9mg	2.9g	0.6g