

## よく噛むレシピ

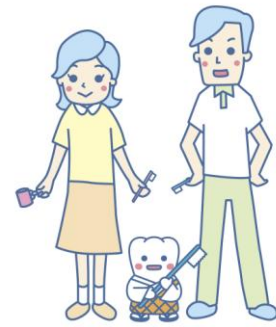
No.54 の新聞でよく噛む事は、消化吸収はもちろん、歯にも体全身にも良い事です！とお伝えしました。

今回は、それに伴って簡単なレシピをご紹介します。

### 大根の葉とわかめのふりかけ

**材料：** ご飯 3杯分程度

大根の葉	20cm×10～15本くらい
乾燥わかめ	乾燥した状態で 大さじ3
ごま	大さじ 2
砂糖	小さじ 2
昆布だしの素	小さじ 1
酒	小さじ 1
醤油	小さじ 2
塩	少々



- 作り方**
- 1：大根の葉をよく洗ってから、細かくみじん切りにします。乾燥わかめを水に少しさらして、やわらかくなったら、みじん切りにします。
  - 2：刻んだ具と調味料を混ぜてラップをして、レンジで3分(600Wの場合)加熱します。  
大根の葉のシャキシャキ感が残るように加熱して下さい。  
後はお好みで、塩少々で味をととのえて下さい。  
\*大根の葉の代わりに、小松菜やかぶの葉を使っても美味しいです。  
\*お好みで、うすあげやひじきなどを加えて具だくさんのふりかけにすると、栄養満点になります。
  - 3：よく冷ましてから、ごまを入れて完成です。

**大根の葉は緑黄色野菜なのでβ-カロチン、ビタミンC、ビタミンK、養蚕などのビタミン類、カリウム、カルシウム、ミネラルといった多くの栄養素が含まれています。**  
**サプリメントに頼らず、食品から多くの栄養を取り込んで、体の免疫力を高めましょう。**  
**そして、よく噛んで食べる事もお忘れなく!!**