

在宅高齢者&ホームヘルパーの
調理援助に活用できる

栄養満点 かんたん レシピ+動画

WEB
連載

動画



福島学院大学短期大学部食物栄養学科准教授
田村佳奈美 たむら・かなみ

ビタミンB群豊富な副菜

切干だいこんとアボカドのサラダ

レシピ51



栄養価 (1人分)

エネルギー.....145kcal
たんぱく質.....2.0g
脂質.....11.4g
炭水化物.....11.9g
食物繊維.....4.2g
食塩相当量.....0.2g

材料 (2人分)

切干だいこん.....20g
アボカド(正味).....60g
ミニトマト.....60g
A オリーブ油
.....(大さじ1) 12g
レモン汁
.....(大さじ1/2) 8g
塩こしょう.....少々

調理時間

約15分
(切干だいこんを戻す時間を含む)

材料費 (1人分)

約150円

つくりかた

- ①切干だいこんはさっと洗い、たっぷりの水に漬けて戻す。水気を絞って食べやすい長さに切る。
- ②ミニトマトは半分に切る。
- ③アボカドは種と皮をとり、角切りにする。
- ④ボウルに①、②、③を入れ、Aを加えてよく混ぜる。

おすすめ



切干だいこんはカルシウムやビタミンB₁、B₂、鉄、マグネシウムなどが豊富で、食物繊維も多く便秘がちな人の強い味方です。一般的には煮ものなどに活用されますが、今回は洋風のサラダに仕上げました。シャキシャキの食感が楽しい1品です。好みでオリーブ油をごま油に変えて、中華風のサラダにしてもよいでしょう。

在宅高齢者&ホームヘルパーの
調理援助に活用できる

栄養満点 かんたん レシピ+動画

WEB
連載

動画



福島学院大学短期大学部食物栄養学科准教授

田村佳奈美 たむら・かなみ

ミネラルと食物繊維を補給

切干だいこんのチヂミ

レシピ 52



栄養価 (1人分)

エネルギー	197kcal
たんぱく質	5.2g
脂質	8.0g
炭水化物	27.6g
食物繊維	3.3g
食塩相当量	0.1g

材料 (2人分・6枚分)

切干だいこん	20g
長ねぎ	40g
小麦粉	50g
卵	30g
水	50mL
ごま油	(大さじ1) 12g
酢	適宜
こいくちしょうゆ	適宜
七味唐辛子	適宜

調理時間

約 20 分
(切干だいこんを戻す時間を含む)

材料費 (1人分)

約 80 円

つくりかた

- ① 切干だいこんはさっと洗い、たっぷりの水に漬けて戻す。水気を絞って細かく切る。
- ② 長ねぎは小口切りにする。
- ③ ボウルに小麦粉、卵、水を入れてよく混ぜ、①、②を加えてさらによく混ぜる。
- ④ フライパンにごま油を熱し、③の生地を6等分にして両面を焼く。
- ⑤ 皿に盛り、好みて酢、こいくちしょうゆ、七味唐辛子などでたれをつくる。

おすすめ

ポイント

チーズを加えてチーズチヂミにしたり、しらすを加えたり、にんじんやにらを加えて野菜たっぷりにするなどアレンジできます。切干だいこんは意外とさまざまな料理に活用できます。野菜が高騰しているときは、家計の助けにもなります。常備して料理にプラスしてみましょ。