



# たけのこと新ごぼうのサラダ



食物繊維が豊富なたけのこと新ごぼうを使ったレシピです。食物繊維には**食後血糖値を上げにくくする効果**や、**悪玉コレステロール（LDL コレステロール）を下げる効果**があり、毎食とっていただきたい栄養素の1つです。このレシピは1人分で3gの食物繊維をとることができます。（1日あたりの目標量：女性18g 男性21g）

（1人分）エネルギー 100kcal 塩分 0.5g

## 【材料（4人前）】

- たけのこ（ゆでたもの） 150g
- 新ごぼう 1/2本
- さやえんどう 30g
- 鶏ささみ 2本
- 塩 少々
- 酒 大さじ1
- ★マヨネーズ 大さじ2
- ★醤油 小さじ1
- ★砂糖 小さじ1/2

## 【作り方】

- ①鶏ささみは筋をとり、フォークで数か所穴を開ける。耐熱容器に入れ、塩をまぶし、酒をふりかける。ラップをして電子レンジ（600W）で2分加熱する。加熱後はラップをしたまま冷ます。粗熱が取れたら手で割く。
- ②新ごぼうはさがきにして熱湯で1分間ゆで、ざるにとって冷ます。
- ③さやえんどうは筋を取り、塩を入れた熱湯で1分間ゆでる。ゆであがったら水にさらして冷まし、斜め半分に切る。
- ④たけのこはくし切りにする。
- ⑤ボールに①～④、★を入れ、混ぜ合わせる。