



令和5年広報さって  
10月号掲載

## ◆お豆とキュウリのごまマヨ和え◆

今月はカミカミメニューの紹介です。

よく噛んで食べることは唾液の分泌を増加させるため、抗菌作用で虫歯予防になります。また、満腹中枢を刺激することで、満腹感が得られるため、食べ過ぎを防ぎます。普段より野菜を大きく切るだけでも噛む回数が増加します。

一口30回を目標によく噛むことを意識して食べてみましょう！

### 【材料】2人分

キュウリ	120g
水煮大豆	100g
板こんにゃく	100g
マヨネーズ	24g
いりごま	4g
塩	小さじ 1/2

### 【作り方】

- ① 板こんにゃくを1cm程度のさいの目切りにする。
- ② 鍋にお水を入れ、沸騰させる。
- ③ 鍋に①を入れ、2～3分下茹でする。
- ④ 茹で終わったらざるに上げて水気を切り、冷ます。
- ⑤ キュウリを水洗いする。
- ⑥ キュウリをまな板の上に置き、全体に塩をふって、両手のひら全体で少し強めにコロコロ転がした後、水洗いする。
- ⑦ キュウリを一口サイズの乱切りにする。
- ⑧ ボウルに④と⑦、水煮大豆を入れる。
- ⑨ マヨネーズといりごまを⑧に加え、混ぜたら完成。



(1人前179kcal)

作成:幸手市健康増進課