



カロリーカットのタコとトマトの中華サラダ



<材料：4人分>

【ドレッシング】

ゆでダコ	80 g	酢	大さじ1.5
トマト	120 g	砂糖、紹興酒、豆板醤	
キュウリ	120 g		各小さじ1
白ネギ	5 cm	薄口醤油、ごま油、	
しょうが	10 g	顆粒中華だし	各小さじ 1/2

<栄養価：1人分>

エネルギー：40kcal たんぱく質：4.0g 脂質：1.0g 炭水化物：3.6g 食塩：0.6g

<作り方>

- ① 白ネギとしょうがは千切りに、トマトは一口大に切る。
- ② キュウリは乱切りにし、1 gの塩（材料外）と混ぜて10分おき、軽く水気をしぼる。
- ③ 一口大に切ったタコを耐熱皿に入れ、混ぜ合わせたドレッシングをかけて電子レンジ600Wで20～30秒加熱する。①と②を加えて全体を混ぜ、冷蔵庫で冷やす。

🍷 一口メモ

暑い時期にコンロを使わずに作れ、食欲を増進させるドレッシングを使った夏のおすすめレシピです。よく冷やしてからいただきます。

🍷 健康・栄養情報

- ・ タコはコレステロール値を下げるタウリンが豊富で、動脈硬化や糖尿病の予防、肝機能や免疫機能の向上などの効果が期待できます。
- ・ よく噛んで食べることは、次に示すように全身の健康に深く関わっています。タコやイカ、じゃこ、根菜類、枝豆など、噛みごたえのある食材を使うと、自然と噛む回数が増えます。よく噛んで食べる習慣をつけ、健康的な食生活を送りましょう。
 - * 肥満防止—満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ
 - * 脳の活性化—記憶力をアップさせ、認知症を予防する
 - * 味覚の発達—味や香りが口中に広がり、さまざまな味を楽しめる
 - * 虫歯予防—唾液の分泌を促し、口中を清潔に保つ
 - * がん予防—唾液中に含まれる成分が、食品の発がん性を抑える
 - * 消化を助ける—食べ物を小さくすることで、唾液中の消化酵素が働きやすくなる



😊 キッズ

- ・ タコ、トマト、キュウリなどを切ったり、材料を混ぜ合わせるなどの作業を楽しみましょう。
- ・ 関西では、夏至から数えて11日目の半夏生（はんげしょう）の日に、タコを食べる風習があります。昔、農家はこの半夏生までに田植えを終わらせ、作物がタコの足のようになりしっかりと根付くことを祈って、タコを食べるようになったといわれています。地域によっては、サバやうどんを食べるようです。この半夏生の風習について、ぜひ親子でさらに調べてみてください。

🔑 献立例

主食：ごはん

主菜：鶏のからあげ、添え野菜

副菜：タコとトマトの中華サラダ

汁物：豆苗と卵の中華スープ