

病気になりにくい  
カラダを作る  
健康レシピ

# ひじきの ワサドレサラダ



満腹感のある一品で太りすぎを防止しましょう！

食事をとると、小腸から分泌されるインクレチン（消化管ホルモン）が血糖値を下げるインスリンの分泌を促します。このインクレチンは、食物繊維の多い食品を食べることで分泌量が増える可能性があるといわれています。また、食欲を抑える作用もあり、食物繊維の多いおからから先に食べることで、食べすぎや血糖値の上昇を抑えることが期待できます。

## 材料（2人分）

- ひじき .....5g (小さじ 2)
- レタス .....40g (2 枚)
- にんじん .....30g (3cm)
- とうもろこし (ゆで) ...60g (大さじ 4 杯)
- ◆わさびドレッシング
- オリーブオイル...16g (大さじ 1 と 1/3)
- 酢 .....16g (大さじ 1 強)
- 淡口しょうゆ .....12g (小さじ 2)
- 練りわさび .....6g (小さじ 1 強)
- 食塩 .....少々



1. ひじきを水でもどす。レタスは一口大に、にんじんは細い千切りにする。
  2. 調味料をすべて混ぜ合わせ、食べる直前に材料と混ぜ合わせる。
- (1人分：エネルギー 128Kcal、塩分 2.6g)