

# ひじきの洋風和え

## 材料(2人前)

ひじき	10g	オリーブ油	小さじ2
さやいんげん	8本	レモン汁	大さじ1
カッテージチーズ	大さじ4	塩	小さじ1/4

- ① ひじきをたっぷりの水でもどす。
- ② いんげんは筋をとり斜めに切る。
- ③ ①と②を茹でてザルにあげて水気をきり、冷ます。
- ④ 調味料を混ぜ、③と和えて完成。

## 一言メモ ひじきの栄養素

お腹の調子を整える等の働きがある食物繊維や、体の調子を整える働きを持つミネラルが多く含まれています。

1人分  
エネルギー 70kcal  
塩分 0.8g

**選び方のポイント** ひじきの旬は2月から5月です。乾物は大きさがそろっていて、色が黒く、つやがあるもの、生ひじきはつやつやとしてふっくらしたものを選びましょう。

# 朝ごはん 食べていますか？

## 食べるメリット

規則正しく栄養バランスのよい食事は、適正体重の維持と生活習慣病の予防につながります。  
また、脳が活発に働くのは午前中です。朝ごはんをきちんと食べないと、勉強や仕事などに集中できませんし、イライラする原因になると言われています。



### ステップ 1

まずは朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。  
朝起きてすぐでなくても、9時までに食べればOK!!

### ステップ 2

バランスを意識して食べましょう。

**主食：**  
「ごはん」(おにぎり)  
「パン」(菓子パン以外)  
「麺」  
など

**副菜：**  
「野菜」「海藻」  
(みそ汁、スープ、サラダ)  
など

**主菜：**  
「肉類」「魚類」「卵」  
「豆製品」  
など

それぞれの仲間が揃うのが理想的です。

