

## 切干バンバンジー

### 〈材料〉

切干大根・・・20g  
もやし・・・1/2袋  
きゅうり・・・1本  
トマト・・・1個  
バンバンジードレッシング・・・適量  
すりごま・・・適量

### 〈作り方〉

- ①きゅうりは千切り、トマトは種を取り細切りにし、もやしはさっとゆでます。
- ②切干大根は沸かした熱湯に5分入れて蒸らしたらザルにあげて冷ましておきます。
- ③①と②にバンバンジードレッシングとすりごまを和えたら完成です！

切り干し大根には、骨や歯を丈夫にするカルシウムは15倍、悪性貧血を予防する作用がある鉄分は32倍、代謝を促進するビタミンB1・B2は10倍と、同量の大根と比べた場合、栄養価は非常に高いです。また切り干し大根には、食物繊維が豊富に含まれていて、食物繊維は、コレステロールを体外に排出し動脈硬化を予防する作用や、便秘を改善し大腸ガンを予防する作用があります。噛みごたえもあるので、そしゃく力をつける効果もあります！

