

おすすめレシピ

減塩シリーズ

春キャベツのサラダ

Vol. 46

(平成 23 年 5 月号)

1 人分 109kcal 塩分 0.2g ビタミンC 34mg

【材料(2 人分)】

- | | |
|---------------------|--------------|
| ・春キャベツ 2~3 枚 (100g) | ・レモン汁 大さじ 1 |
| ・わさび菜 小 2 株 (40g) | ・マヨネーズ 大さじ 1 |
| ・白ゴマ 大さじ 1 | ・砂糖 小さじ 2 |

【作り方】

- ①キャベツはざく切りにし、水洗いしてよく水気をきります。
- ②わさび菜は塩 (分量外) を加えた沸騰湯でさっとゆでて冷水にとり、手早く冷まして水気を絞り、3cm くらいに切っておきます。
- ③ボールにレモンの絞り汁 (市販のレモン汁でも OK)、マヨネーズ、砂糖を入れて混ぜ合わせておきます。
- ④その中に①のキャベツ、②のわさび菜を入れ、よく和えます。
- ⑤白ゴマを加えてさらに和え、盛り付けます。

☆☆☆栄養情報☆☆☆

春キャベツはやわらかいので、塩もみしなくてもサラダとしておいしくいただけます。マヨネーズにレモンと砂糖、ゴマを加えることで、塩分を抑えています。

“わさび菜” はからし菜を品種改良した新顔のアブラナ科の野菜で、ビタミンC やカロテンが豊富に含まれます。

管理栄養士 谷口典子

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

