

白菜のサラダ

栄養価(1人分)

エネルギー	323 kcal
たんぱく質	5.4 g
脂質	27.9 g
炭水化物	12.1 g
食物繊維	2.5 g
塩分	2.8 g
カルシウム	67 mg



材料(4人分)

はくさい	3枚
みかん	2個
ブロッコリー	100g
ゆで卵	2個
パセリ	1g 小さじ1
サラダ油	100cc
酢	50cc
レモン汁	5cc
塩	10g 小さじ2
こしょう	少々
A マスタード	2.5g 小さじ1/2
パプリカ	少々
はちみつ	7g 小さじ1
トマトケチャップ	24g 大さじ1と1/2
おろし玉ねぎ	5g 小さじ1

作り方

- ① はくさいはせん切りにして水にさらす。みかんは皮をむき、半月に切る。
- ② ゆで卵は白身と黄身に分けて裏ごしする。ブロッコリーは塩ゆでして水に取り、水気を切っておく。
- ③ Aの調味料を合わせてドレッシングを作る。
- ④ 器に野菜を盛り、ドレッシングをかけて、②の卵とパセリを飾る。

ひとくちメモ

白菜のカリウムは100g中220mgとキャベツの200mgを上回る。利尿作用があり、ナトリウムの排泄を促進し、高血圧予防に有効である。冬の鍋ものには欠かせない食材だが、塩漬けにすると乳酸菌などの有用な腸内細菌ができ、整腸効果がアップする。ミネラル類、ビタミンCも効率よくとることができ、とくに芯や外葉の部分は栄養が高いと言われている。