



おうちで作ろう！元気食堂メニュー

春キャベツのおすすめメニューをご紹介します。
キャベツは切り口がみずみずしいもの、緑が濃くハリがあるものが新鮮です。

キャベツとささみのサラダ

健康ポイント

- ◎ キャベツに含まれるビタミンCは、加熱に弱いため、なるべく短時間で調理することがおすすめです。
- ◎ マスタードの辛味と酢の酸味で、塩分控えめでも美味しく食べられます。

【材 料】 2人分

キャベツ 中2枚
鶏ささみ 小1本
さやいんげん 5本
トマト 小1/4個

A
粒マスタード 小さじ2/3
酢 大さじ2/3
サラダ油 小さじ1/2
砂糖 小さじ2/3
塩・黒こしょう 少々



(1人分)

エネルギー51kcal たんぱく質 4.6g 脂質1.5g
炭水化物5.2g 食塩相当量 0.5g

【作り方】

1. キャベツは千切り、さやいんげんは1/3の長さに斜めに切り、トマトは食べやすい大きさにざく切りにする。
2. 熱湯に塩少々を入れ、キャベツ、さやいんげんをさっと茹でる。
3. 鶏ささみは茹でて細く裂く。
4. Aの調味料を合わせる。
5. 材料を全て盛り付け、4の調味料をかける。

