



キャベツの中華風サラダ



ビタミンCは皮膚や血管などの健康維持に欠かせない栄養素です。ピーマンやミニトマトなどの野菜、柿やみかんなどの果物に多く含まれ、1日に100mg以上摂取することが推奨されています。年間を通して店頭に並ぶキャベツもビタミンCが豊富です。この献立の1人分には、キャベツだけで41mg、他の食材も合わせると43mgのビタミンCが含まれており、1日の摂取量の約半量を補うことができます。新鮮な野菜や果物を日々の食事に取り入れて、皮膚や血管の病気を予防しましょう。

(1人分) 59kcal 塩分 1.5g

【材料 (2人分)】

- | | |
|-----------|------|
| ・キャベツ | 200g |
| ・にんじん | 40g |
| ・かにかま | 2本 |
| ・濃口醤油 | 大さじ½ |
| ・砂糖 | 小さじ½ |
| ・鶏がらスープの素 | 小さじ½ |
| ・ごま | 小さじ½ |
| ・こしょう | 適量 |

A

【作り方】

- ①キャベツは一口大に、にんじんは3mm幅の細切りにする。かにかまは手でさく。
- ②鍋に水を入れ沸騰したらキャベツ、にんじんを入れ、5分間茹で、ザルに入れて水気を切る。
- ③②とかにかまを混ぜ合わせる。
- ④Aを混ぜ合わせる。
- ⑤お皿に野菜を盛り付け、上からタレをかける。