



## [キャベツとわかめのサラダ]

[おすすめ ヘルシーレシピ 2018/02]



### 材料：2人分

キャベツ 3枚 (90g)  
乾燥カットわかめ 3g

### □ドレッシング

醤油 小さじ1  
ゴマ油 小さじ1  
すりごま 小さじ1

### 栄養価：1人あたり

エネルギー	45kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	3.3g
炭水化物	3.7g
塩分相当量	0.8g

乾燥桜エビや  
もやしを加えても  
美味しく頂けます。

### 作り方：

1. キャベツは食べやすい大きさに切る。わかめは水につけて戻しておく。
2. ①をさっと湯がく。
3. ドレッシングを作り、水気を切った②と混ぜ合わせる。
4. 皿に盛りつけて完成。

★ ドレッシングを作るのが大変なときは市販のドレッシングを利用してもOK。  
これから旬の春キャベツを使用する場合は生でも美味しく召し上がれます。



キャベツはビタミンC、ビタミンKや食物繊維が豊富に含まれています。

また、キャベツ特有のビタミンUはキャベジンとも呼ばれ、胃壁の粘膜を丈夫にし、消化を助ける作用があるとされている成分です。

ビタミンCは熱に弱い為、火を通さず、生食のほうが効果的に摂取できます。春～初夏に出回る、生食で食べやすい春キャベツを使用することで栄養を無駄なく摂ることができます。