

レシピ紹介「ませっこサラダ」

人気メニュー!!



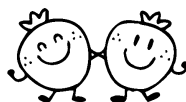
材料（5人分）

きゃべつ	葉 1.5 枚
きゅうり	1/2 本
玉ねぎ	中 1/10 個
人参	中 1/10 本
かつお節	少々
じゃこ	少々
ごま	小さじ 1
油	小さじ 1
酢	小さじ 2
醤油	小さじ 1
塩・こしょう	少々

※子どもの分量です。

作り方

- ① きゃべつ、きゅうり、人参は千切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② じゃこ、かつお節、ごまは乾煎りしておく。
- ③ 野菜を沸騰したお湯でさっとゆでる。（保育園では衛生上、野菜をゆでますが、ご家庭ではゆでなくてもよいです。）
- ④ 野菜を流水で冷やし、水を切る。
- ⑤ 調味料をあわせて、ドレッシングを作る。
- ⑥ ④の野菜とドレッシング、じゃこ、ごまを混ぜ合わせる。



一人当たりの栄養価

エネルギー	30kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	1.6g

旬の野菜を食べよう!!～春野菜編～

〈春きゃべつ〉

3～5月にかけて出回る“春きゃべつ”は年中出回っている冬きゃべつに比べて、葉がやわらかく、甘みもあっておいしいです。

きゃべつの栄養の中で一番の注目は「ビタミンC」という栄養素です。ビタミンCは体が酸性になるのを防ぎ、皮膚や血管を健康に保つ働きがあります。

〈新玉ねぎ〉

春先から出回る“新玉ねぎ”は普通の玉ねぎよりやわらかく、みずみずしいのが特徴です。

玉ねぎの栄養の中で一番の注目は「硫化アリル」という栄養素です。玉ねぎを切ると目が痛くなるのは硫化アリルが原因です。硫化アリルは血液をサラサラにする効果があるといわれています。

