

エリンギとキャベツのからしドレッシングサラダ



1人当たりの栄養価

エネルギー113kcal 食塩相当量 0.8g

野菜の量 170g(1日の野菜摂取量 350g)

【エリンギの健康効果!】

◎骨粗しょう症予防:カルシウムの吸収を高めるビタミンDが多く含まれ、骨を丈夫にします。

◎肥満予防:かみ応えがあり、低カロリーでかさがあるので過食を防ぎます。また、ナイアシンやビタミンB群が多く含まれ、脂質や糖質の代謝を促進します。

◎便秘・大腸がん予防:食物繊維が多く含まれ、便量を増やし、腸内細菌に作用して腸内環境を整えます。

材料(2人分) 調理時間 8分

キャベツ 1/4個(250g)、エリンギ2本、

【調味料】練りからし小さじ1、砂糖小さじ1、塩小さじ1/4、酢大さじ1、
サラダ油大さじ1、コショウ少々

作り方

- ① キャベツは3cm×4cmの大きさに切る。エリンギは縦半分に切って4cmの長さに切り、5mm幅に切る。
- ② 平らな皿に①をのせ、ラップをかけて電子レンジ(600w)で3分30秒加熱し、水気を切る。
- ③ 調味料を混ぜ合わせ、②が熱いうちに加えてあえる。