

新ジャガと春キャベツのサラダ(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 188kcal 食塩相当量 1.1g
野菜の量 70g (1日の野菜摂取量 350g)

【食生活改善推進員からひとこと】

この時期にしか味わえない新ジャガ芋と春キャベツの甘みがおいしい温サラダです。新ジャガ芋は皮が薄いので、皮ごと食べられます。

材料(4人分) 調理時間 20分

新ジャガ芋 500g、むきえび(冷凍) 125g、キャベツ 1/4個、
A {マヨネーズ大さじ2、しょうゆ小さじ1、塩小さじ1/2}
あらびきこしょう少々

作り方

- ① 新ジャガ芋は皮つきのままよく洗い、一口大に切る。
- ② 鍋に①と水を入れて中火～強火で新ジャガ芋に竹串がすっと入るまでゆでてザルにあける。
- ③ キャベツはざく切りにする。耐熱皿にのせてラップをかけ、電子レンジ600Wで1分半加熱する。
- ④ むきえびは解凍して、沸騰したお湯で2分ゆでてザルにあげる。
- ⑤ ボウルに粗熱と水分をキッチンペーパーでふきとった②③④を入れ、Aを加えて全体を混ぜ合わせる。器に盛り、あらびきこしょうを振る。

広報しろい 2023年5月1日号にて紹介したレシピです。 白井市役所健康課(047-497-3494)