

水菜のサラダ(副菜)



材料(2人分) 調理時間 10分

水菜 1/2 束 レタス 1/8 個 赤玉ネギ 1/4 個 ホタテ缶 1/2 缶
カニ風味かまぼこ 2 本 マヨネーズ大さじ 1 プレーンヨーグルト
大さじ 1/2 塩少々 コショウ少々

1人当たりの栄養価

エネルギー 89kcal 食塩相当量 0.6g

野菜の量 162g

(1日の野菜摂取目標量 350g)

◎水菜はカロテンやビタミンCのほか、カルシウムや鉄分などのミネラル類も豊富で、生活習慣病予防にも効果的な緑黄色野菜です。

◎水菜には食物繊維がたくさん含まれ、便秘の改善や予防にも効果的です。

作り方

- ① 水菜、レタスは食べやすい大きさに切る。
- ② 赤玉ネギはくし形にスライスし、水にさらす。
- ③ カニ風味かまぼことホタテ缶(汁ごと)をほぐしポウルに入れ、マヨネーズとヨーグルトを加えてよく混ぜる。
- ④ ③にしっかり水を切った水菜、レタス、赤玉ネギを加えてよく混ぜる。
- ⑤ 最後に塩、コショウで味を整える。