



考案者

古賀友梨子

磯野兄妹の ヘルシーサラダ

調理時間 30分

レシピ考案者の
アピールポイント

キャベツをゆでることでかさを減らし、さっぱりタレに物足りなさを感じないように旨味のかつおぶしでもりもり食べられるようにしました。

材料【1人分】

キャベツ …… 50g	かつおぶし …… 1.5g
パプリカ …… 25g	大根 …… 65g
乾燥わかめ …… 1g	ポン酢 …… 小さじ1
かいわれ大根 …… 10g	(好みで) 柚子こしょう

作り方

- 1 キャベツの芯は千切り、葉はざく切りにする。沸騰した湯で茹で、しんなりしたらザルにあげ、よくしぼる。
- 2 パプリカはへたと種を除いて縦に4つに切り、横にして細切りする。沸騰した湯でさっと茹でる。
- 3 乾燥わかめは水で戻し、食べやすく切って、さっと茹でて、よくしぼる。
- 4 かいわれ大根は根部を切り落とす。
- 5 大根はすりおろしてざるにあげ、水切りする。ポン酢を加え、タレを作る。ここで、好みで柚子こしょうを加える。
- 6 1のキャベツと3のわかめを皿に盛り、上に5のタレをかける。さらに2のパプリカと4のかいわれ大根のをせ、かつおぶしをまぶす。

栄養価1人分

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
42	3.1	0.4	51	0.7	2.8	0.5