

電子レンジで簡単!

登米の恵み 野菜レシピ



❀ かぼちゃとキャベツのサラダ



材料(4人分)

[1人あたり] エネルギー:174kcal
食塩相当量:0.7g カリウム:318mg

・かぼちゃ	200g	・酢	大さじ2	} A
・キャベツ	200g	・オリーブ油	大さじ2	
・玉ねぎ	20g	・塩	小さじ1/2	
・マヨネーズ	大さじ2	・こしょう	少々	
・白ごま	小さじ1			

作り方

- ① かぼちゃは、半分皮を取り、薄く切る。
- ② ①をレンジで3分～4分加熱してからAに浸す。
- ③ キャベツは3cm程度のざく切りにし、レンジで2分加熱後、絞って水分をとる。
- ④ 玉ねぎは薄くスライスして水にさらし水気を絞る。
- ⑤ キャベツとかぼちゃ、玉ねぎを混ぜ、粗熱がとれたらマヨネーズを入れる。塩、こしょうで味を整える。
- ⑥ 白ごまをふる。

登米市ホームページ
からも確認できます⇒



《ひとくちメモ》

- ◆かぼちゃはビタミンや食物繊維を中心に栄養が豊富。動脈硬化や心筋梗塞等の予防やアンチエイジング効果もあります。
- ◆キャベツには美容に重要なビタミンCや胃腸の調子を整えるキャベジンなどが含まれます。