

登米の恵み 野菜レシピ



❁ キャベツと甘酢しょうがのさっぱりサラダ



材料(4人分)

[1人あたり] エネルギー:11kcal
食塩相当量:0.8g カリウム:340mg

・キャベツ	80g	・しょうがの甘酢漬け	20g
・きゅうり	40g	・ポン酢	小さじ1
・にんじん	30g		

作り方

- ①キャベツと甘酢しょうがは千切り、きゅうりとにんじんは斜め薄切りにしてから千切りにする。
- ②ボウルに切った材料、ポン酢を入れて混ぜ合わせる。

《ひとくちメモ》

- ◆キャベツにはキャベジンという栄養が含まれており、胃潰瘍や十二指腸潰瘍などの胃腸障害を予防・改善する働きがあります。
- ◆甘酢しょうがとポン酢の酸味や香りでさっぱりと食べられます。