

1月17日(金)



Vol.2 紫キャベツとクルミのサラダ

献立作成者： 玉置 美代子（栄養調理センター センター長）

紫キャベツを使用することで、色鮮やかな副菜メニューが簡単に出来上がります。

和食でも洋食の主菜でもシーンを選ばない一品です。

1人分 エネルギー172 kcal タンパク質 4.4 g 塩分 0.9 g

■ 材料（2人分） ■

紫キャベツ	1/6 個
人参	1 本
胡瓜	1 本
食塩	少々
白炒り胡麻	小さじ 1/2

調味料 A

ノンオイル柚子ドレッシング	小さじ 4
胡麻油	小さじ 1/2
むきくるみ	8 粒



■ 作り方 ■

- ① 紫キャベツ、人参、胡瓜を細い千切りにして軽く塩でもみ、水分を切っておく。
- ② ①に A の調味料を入れ、フライパンで炒ったくるみと、白炒り胡麻をさっくりと混ぜ合わせる。

《くるみにはオメガ3脂肪酸が多く含まれています》

くるみを毎日少しずつ食べていると、植物性脂肪酸である α -リノレン酸(オメガ3脂肪酸)が、エネルギー代謝を正常にしてくれ、肥満や糖尿病の予防、血圧を下げたり、血栓予防の効果もある為、生活習慣病予防に役立ちます。又、脂肪酸の酸化を防ぐためにビタミンC、ビタミンE、 β -カロチンを含む食品と食べるとより効果的です。しかし、高エネルギー食の為、食べ過ぎには注意しましょう。

■ 応用 ■

クルミの代わりにピーナッツやアーモンド・カシューナッツなどの種実でもおいしく召し上がれます。