

彩り野菜と海老のサラダ

いろいろのよい野菜を、手作りのドレッシングでおいしく召し上がれる 1 品です。えごま油は、からだに良いはたらきをするα-リノレン酸が豊富に含まれています。α-リノレン酸は、からだで作ることができない必須脂肪酸なので、食事からとる必要があります。しかし、とり過ぎるとエネルギーオーバーになりますので、適量を心がけましょう。



ひとり分あたりの 栄養価



たんぱく質 11.0g 脂質 4.2g 炭水化物 8.6g

●材料 (2 人分)

・水菜	20g	<A>	
・大根	80g	┌	・粒マスタード 小さじ 2
・ヤングコーン	4 本		・はちみつ 小さじ 1
・ミニトマト	4 個		・レモン果汁 小さじ 2
・えび (生)	8 尾	└	・しょうゆ 小さじ 1
・酒	少々		・えごま油 大さじ 1/2

●作り方

- ① 水菜は 3cm に切ります。大根は皮をむいて 5cm の千切りに、ヤングコーンは塩ゆで (分量外) して斜め 2 等分に切ります。
- ② ミニトマトはへたを取り、半分に切ります。
- ③ えびは殻をむいて背綿を取り、酒を入れたお湯で茹でます。
- ④ <A>の調味料を合わせます。
- ⑤ お皿に野菜と③のえびを彩りよく盛り付け、④のドレッシングとえごま油をかけて、できあがり。

※ヤングコーン、えびは水煮でも代用できます。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。