

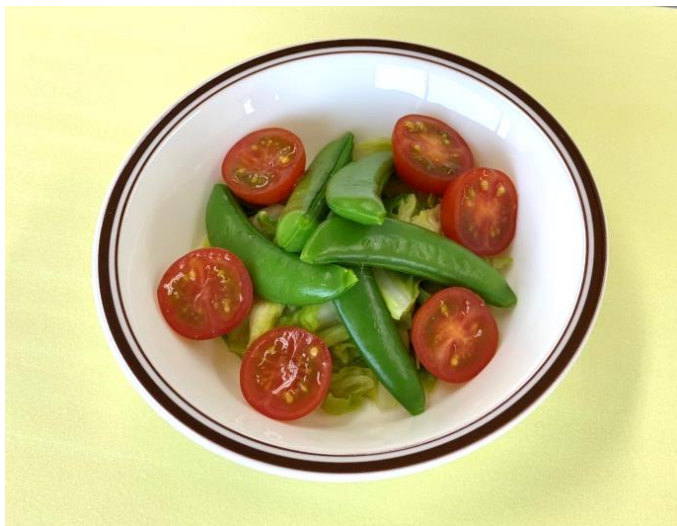
キッチンGAMA



☆旬の味レシピ 春☆

スナッフえんどうのサラダ

旬の味
シリーズ



【材料】2人分

スナッフえんどう	10本
ミニトマト	6個
春キャベツ	60g
お好みで ドレッシング・マヨネーズ・ 甘酢など	適量

【作り方】

- ①スナッフえんどうはすじを取って、キャベツは細切り。ミニトマトは1/2切りにする。
- ②沸騰したお湯に、スナッフえんどうとキャベツを入れて、1分程茹でたらザルにあげ、水でさっと冷やし、粗熱を取る。
- ③②とミニトマトを盛り付けて、お好みのドレッシングをかけて出来上がり。

【管理栄養士のワンポイント】

スナッフえんどうは4月～5月が旬で、ビタミン類やカルシウム・マグネシウムなどのミネラルを豊富に含みます。ポイントとして、茹でるときは、スナッフえんどうが浸かるくらいの少量のお湯で茹でると栄養素が流れず甘みもアツ!

【1人分の栄養価】

※ ドレッシング類の栄養価は入っていません

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	塩分
27kcal	1.6g	26mg	0.4mg	0g



蒲郡市 健康推進課(保健センター)
TEL 0533-67-1151
蒲郡市健康化政策全庁的推進プロジェクト

