

キッチンGAMA



旬の味(冬)
シリーズ

☆旬の味レシピ(冬)☆ 白菜のしゃきしゃきサラダ



【材料】4人分

白菜	200g
塩	小さじ2/3
コーン缶(水気切る)	大さじ3
お好きなドレッシング	大さじ1/2~
プロセスチーズ	40g
かつおぶし	小袋1/2

【作り方】

- ① 白菜は5cmくらいの千切りにして、塩を振って揉んで5分くらい置いておく。
- ② しんなりしたら水気をよく絞って、コーンと5mm角くらいに切ったチーズを加えて、ドレッシングで和える。
- ③ 器に盛って上にかつおぶしを飾って出来上がり。

【管理栄養士のワンポイント】

白菜は大部分が水分ですが、残りの栄養素の中には風邪予防に効果的なビタミンCや体内の老廃物を排出するカリウムを比較的多く含んでいます。また水分が多いため、100g当たり14kcalと低カロリーな食材となります。白菜はお鍋など加熱して使われることが多いですが、サラダや和え物など生のまま活用して食感を楽しむこともオススメです。

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	塩分
61kcal	3.2g	86mg	0.3mg	0.7g



蒲郡市 健康推進課(保健センター)
TEL0533-67-1151
蒲郡市健康化政策全庁的推進プロジェクト

