



とうかい減塩 day×
もっと野菜を食べようプロジェクト



東海村ヘルスメイト 野菜たっぷり適塩レシピ

電子レンジで簡単！キャベツと卵のサラダ



1人分

エネルギー 149kcal 食塩相当量 0.6g

材料 (2人分)

キャベツ … 130g (1/8 個)
玉ねぎ … 40g (1/5 個)
人参 … 10g
絹さや … 20g
ハム … 2枚
卵 … 1個

A [マヨネーズ … 大さじ1
オリーブ油・酢 … 各小さじ1
塩・こしょう … 少々

作り方

- ① キャベツは一口大、玉ねぎは薄切りにして水にさらす。人参は千切り、ハムは半分に切り、1cm幅に切る。絹さやは、筋をとり、斜めに切る。
- ② 耐熱容器に卵を割り入れて、軽くほぐし、その上にキャベツ、人参、絹さやをのせる。ラップをかけずに、電子レンジ(600W)で3分加熱する。熱いうちに、水気をきった玉ねぎを加えて混ぜる。
※玉ねぎの辛みが気になる場合は、一緒に加熱も可。
- ③ 粗熱が取れたら、Aとハムを加え、塩・こしょうで味をととのえる。

ポイント♪

- ・電子レンジで手軽に作れる、春野菜を使ったレシピです。
- ・キャベツは胃腸を元気にするビタミンU(キャベジン)を含み、免疫力を高めるビタミンCも豊富です。
- ・玉ねぎは、血液をサラサラにする効果や血糖値やコレステロール値を下げるはたらきをもつ硫化アリルを含みます。
- ・絹さやは、皮膚粘膜の保護や風邪予防に働く、β-カロテンが豊富な緑黄色野菜です。食物繊維を多く含み、腸内環境の改善に効果もあります。
- ・カレー粉を加えてアレンジするのもOK!