

2月

栄養レシピ

健康に過ごすための食生活に役立つ情報をご紹介します

白菜のサラダ

(アップルドレッシング)

白菜はビタミンC、カリウム、
食物繊維など栄養豊富！

材料(5人分)

白菜	200g
にんじん	30g
水菜	30g
ハム	100g
りんご	50g

りんご酢	大さじ1
ポッカレモン	小さじ1/2
A オリーブ油	小さじ1/2
塩	ひとつまみ
こしょう	適量



1. 白菜は千切りにして塩もみ(塩は分量外)し、絞る。にんじんを千切り、水菜・ハムは食べやすい大きさに切っておく。
2. りんごの皮をむき、おろす。
3. ②にAの調味料を入れ、混ぜ合わせる。
4. ①の野菜を③のドレッシングで和える。
5. 器に盛り付けて完成！



もやしのナムル

もやしはたんぱく質、ビタミンC、食物繊維が豊富！

材料(5人分)

もやし	200g(1袋)
にら	30g
にんじん	20g

錦糸卵	たまご	1個
	塩	少々
	砂糖	大さじ2弱

A	すりごま	大さじ1弱
	ごま油	小さじ1弱
	しょうゆ	小さじ2弱
	鶏ガラスープの素	少々

1. もやしをサッと洗い、ざるにあげる。
2. にらを2cmの長さに切る。
3. にんじんを千切りにする。
4. ①～③を茹で、水気を絞る。
5. 錦糸卵を焼き、千切りにする。
6. ④⑤を合わせ、Aの調味料で和えたら完成！