

白菜のシャキシャキサラダ



栄養価(1人分)

エネルギー 110kcal、たんぱく質 13.0g

脂質 3.6g、食塩相当量 1.1g

材料(2人分)

白菜	150g	◎鶏ささみ	100g
セロリ	50g	◎しょうゆ	小さじ1/2(2.5g)
玉葱	20g	■だし汁	15g
人参	20g	■ポン酢しょうゆ	24g
生姜	2g	■粉山椒	少々
大葉	2枚	■ごま油	大さじ1/2(6g)

作り方

1. 白菜は5cm長さのせん切り、セロリは筋を取り5cm長さのせん切りに切る。
玉葱はできるだけ薄切りにして水にさらす。
人参、生姜、大葉はせん切りに切る。
2. 鶏ささみはしょうゆをつけてトースターで焼き、冷めたら食べやすい大きさにほぐす。
3. ボウルにだし汁、ポン酢しょうゆ、粉山椒を混ぜ合わせる。
4. 別のボウルに白菜、セロリ、水気を切った玉葱、人参、生姜、大葉、2の鶏ささみを
入れて混ぜ合わせて皿に盛る。
3のドレッシングをかけ、更に熱したごま油を上からかける。

作成:神奈川県立保健福祉大学 栄養サポートセンター

〒238-8522 横須賀市平成町 1-10-1

TEL:046-828-2742 mail:gu-tiiki@kuhs.ac.jp



栄養
情報