

白菜のおいしさを手軽に楽しみましょう！

白菜のマスタードサラダ



冬野菜の代表格である白菜は寒くなると自身で糖分を蓄えるため甘味が増して美味しくなります。白菜はビタミンCや食物繊維を比較的多く含む風邪予防や整腸作用が期待できます。また、100gあたり14kcalとエネルギーが低いことも魅力の一つです。食べ過ぎてしまう時期（年末年始など）のメニューには是非、利用してみてください。

・メイン食材：白菜

・調理時間：15分

☆ポイント☆

ハムの代わりに蒸し鶏やサーモンを加えても美味しく食べられます。

作り方

1. 白菜は1cm幅に切って電子レンジ(600W)で2分加熱し、粗熱をとって水を絞る。
2. ハムは細切りにする。
3. Aを混ぜてドレッシングを作る。
4. ③で作ったドレッシングに①と②を加えて和え、盛り付ける。

材料（2人分）

・白菜	3枚(200g)
・ロースハム	4枚(40g)

【A】

・粒マスタード	小さじ2
・酢	小さじ2
・しょうゆ	小さじ1/2
・砂糖	小さじ1/3
・オリーブ油	小さじ2

栄養価（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カリウム	食塩
106kcal	4.6g	7.7g	4.9g	1.2g	288mg	0.9g

【無断複写・無断転用を禁ず】

京都大学附属病院 疾患栄養治療部