

副菜

アスパラ菜とサバ缶のサラダ

～野菜たっぷり&減塩レシピ～



🍴一口メモ

アスパラ菜は特にビタミンCが豊富です。ビタミンCは風邪などの病気に対する免疫力を高めたり、鉄の吸収をよくする働きがあります。

<材 料>2人分

アスパラ菜 …120g

レタス ……40g

サバ水煮缶詰……60g

ホールコーン…大さじ2

A { 酢 ……大さじ1
砂糖 ……小さじ1
塩 ……小さじ1/4
こしょう………少々

<作り方>

- ① アスパラ菜は色よく茹で冷水に取って絞り、3～4等長さに切る。レタスは洗ってひと口大にちぎっておく。サバ缶は水気を切り軽くほぐしておく。
- ② ①とAを和えてコーンを混ぜる。

< 1人分の栄養量 > 1食分の野菜量 75g

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
90kcal	9.1g	3.3g	178mg	1.0g

プラス1皿の野菜で健康寿命延伸! 横手市健康推進課 栄養支援係