

緑黄色サラダのお刺身

材料（2人分）

カボチャ…30 g

ニンジン…30 g

ダイコン…60 g

キュウリ…1本

大葉…10枚

ミョウガ…1個

ミズナ…70 g

長ネギ…1/2本

大葉(飾り用)…4枚

刺身
マグロ…100 g
タイ…100 g
ハマチ…100 g

ドレッシング
しょうゆ…大さじ2
酢…大さじ1
ゴマ油…小さじ2
砂糖…小さじ1
すりゴマ…大さじ1
ニンニク…10 g(1かけ)
ショウガ…10 g
一味トウガラシ…少々

作り方

- 1.カボチャはごく細い千切りにし、ニンジン、ダイコン、キュウリ、大葉、ミョウガもそれぞれ千切りにする。
- 2.ミズナは3 cm幅に切る。長ネギは3 cm幅に切って芯をとり、繊維に沿って千切りにする。
- 3.1・2の野菜を合わせ、さっと水にくぐらせてザルにあげ、ざっくりと混ぜる。



- 4.ドレッシングを作る。ボウルにしょうゆ、酢、ゴマ油、砂糖、すりゴマを合わせて混ぜ、ニンニクとショウガをすり下ろしながら加えて一味トウガラシをふる。
- 5.ドレッシングに刺身をくぐらせ、皿に飾り用の大葉を敷いて盛りつける。その上に3の野菜をふんわりのせ、残りのドレッシングを回しかける。

野菜と刺身の組み合わせで血管を健康に！

少量でいいので、多くの種類の野菜を千切りにし、刺身とともにサラダ感覚で食べてください。緑黄色野菜に多いビタミンKは、血栓を防ぐなど、血管内を正常にする効果があります。また、魚のビタミンB₁₂と野菜の葉酸の組み合わせが肺がんを、ビタミンDが骨粗しょう症を予防します。低カロリーなのにボリュームがあり、健康な血液や血管をつくってくれるメニューです。

1人分のデータ

ビタミンK 91 μ g

ビタミンB₁₂ 6.1 μ g

ビタミンD 14 μ g

312kcal