



白菜と サラダハウレンソウの シーガーサラダ



ハウレンソウは鉄が多く、ビタミン類、カルシウム、食物繊維も含んでおり、特に旬になると栄養価も上がります。鉄分は血液中のヘモグロビンを作る成分で、女性に多い貧血の改善や予防に、毎日続けてとりたい栄養素です。ハウレンソウのビタミンCが鉄分の吸収を助けるので効果倍増です。食物繊維もあり便通をスムーズにし、便秘を改善します。ハウレンソウはビタミンCとβ-カロテンを多く含み、がんの予防に役立ちます。

●材料(4人分)

ハクサイ 6枚、サラダハウレンソウ 1束、プチトマト 4個、バケット 15cm、エクストラバージンオリーブオイル 大さじ2、粉チーズ 大さじ4 (ドレッシング) エクストラバージンオリーブオイル 大さじ5、にんにく(すりおろし) 少々、ブラックオリーブ(刻む) 2個分、塩 小さじ1、砂糖 小さじ1/2、こしょう 少々、酢 大さじ2

●作り方

- 1 ハクサイは適当な大きさにちぎる。サラダハウレンソウも半分くらいに、手でちぎる。プチトマトは4等分に切る。
- 2 2cm角に切ったバケットに、エクストラバージンオリーブオイルをかけてオーブントースターで焼く。
- 3 ドレッシングは材料を順に混ぜて作る。
- 4 1の野菜と2のバケットをサッと合わせて、3のドレッシングで和えて器に盛り、粉チーズをふりかける。

白菜には
ビタミンCと
カルシウム、鉄、
マグネシウムも
含まれているので
冬の貴重な
ビタミン源です。



健康データ
(1人分)
熱量293kcal