



白菜のマヨネーズサラダ

栄養士コメント

白菜に豊富に含まれるビタミンCは免疫力をアップさせる作用があり、風邪予防に効果的です。
冷蔵庫に余ってる白菜でサッと作れる一品です。

作り方

白菜を食べやすい大きさにざく切りする。
白菜を茹でる。
白菜が冷めたらかつお節、マヨネーズ、めんつゆで和える。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	22 kcal
2. たんぱく質	2.1 g
3. 総脂質	1.1 g
4. 炭水化物	2.0 g
5. カルシウム	22 mg
6. リン	25 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	6 mg
9. ビタミンA	4 μg
10. ビタミンE	0.1 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.03 mg
13. ビタミンB2	0.02 mg
14. ビタミンC	10 mg
15. 食物繊維	0.7 g
16. 食塩	0.2 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 白菜-----	50	g
2. かつお節-----	1	つまみ
3. マヨネーズハーフ-----	1/4	大サジ
4. 減塩だしつゆ-----	1/4	小サジ



(黄色い枠内は範囲内です)