



春キャベツのコールスロー

栄養士コメント

キャベツ、黄ピーマンはともにビタミンCが豊富です。ビタミンCは、肌のハリのもとであるコラーゲンの生成に関わっている他、メラニン色素が肌に沈着するのを防ぐため、美容効果が期待できます。

作り方

- ：キャベツ、黄ピーマンはそれぞれ千切りにする。
- ：ボールにヨーグルト、柚子胡椒を入れよく混ぜる。
- ： に を合わせ、刻んだナッツを散らす。



成分値 (1人分)

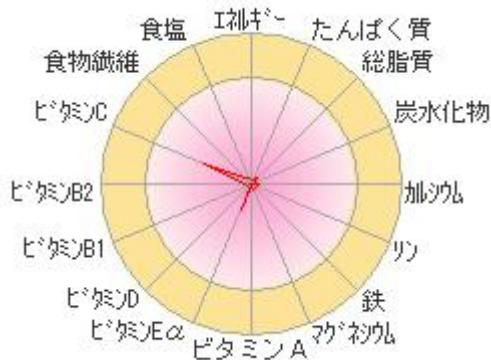
摂取値 単位

1. エネルギー	50 kcal
2. たんぱく質	1.8 g
3. 総脂質	3.2 g
4. 炭水化物	4.7 g
5. カルシウム	41 mg
6. リン	41 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	16 mg
9. ビタミンA	9 μg
10. ビタミンE	1.6 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.04 mg
13. ビタミンB2	0.07 mg
14. ビタミンC	43 mg
15. 食物繊維	1.3 g
16. 食塩	0.1 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. キャベツ-----	30	g
2. 黄ピーマン-----	20	g
3. ヨーグルト(プレーン)-----	1	大サジ
4. ゆずこしょう-----	1/4	小サジ
5. オリーブ油-----	1/4	小サジ
6. アーモンド(乾)-----	2	こ



(黄色 範囲内です)