



大豆と水菜の和風サラダ

栄養士コメント

大豆にはイソフラボンなど動脈硬化を予防してくれる作用のある栄養素が豊富です。

また、玉ねぎに含まれるポリフェノールのケルセチンや匂いの成分にも動脈硬化を予防してくれる作用があります。

作り方

ひじきはぬるま湯に15分ぐらい漬けて戻す。
水菜は5cmほどの長さに、玉ねぎは薄切りにする。

ドレッシングの材料と玉ねぎを合わせる。

食べる直前に材料とドレッシングと合わせ器に盛る。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	80 kcal
2. たんぱく質	5.3 g
3. 総脂質	4.3 g
4. 炭水化物	5.5 g
5. カルシウム	78 mg
6. リン	86 mg
7. 鉄	1.2 mg
8. マグネシウム	46 mg
9. ビタミンA	26 μg
10. ビタミンE	1.1 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.08 mg
13. ビタミンB2	0.05 mg
14. ビタミンC	12 mg
15. 食物繊維	3.4 g
16. 食塩	0.2 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 水煮大豆	30 g
2. 水菜	20 g
3. 玉葱	10 g
4. 干しひじき(ｽﾃﾙｽ)・乾	1 g

<ドレッシング>

5. 酢・穀物酢	1/2 小サジ
6. 減塩しょうゆ	1/2 小サジ
7. 白ごま	1/4 小サジ
8. サラダ油	1/4 小サジ



(黄色い部分が範囲内です)