



# グリーンサラダ

## 栄養士コメント

アスパラに含まれるビタミンAは美肌効果が期待できます。春キャベツと絹さやにはビタミンCが豊富です。ビタミンCには、シミ、そばかすの原因であるメラニン色素の生成を抑える働きがあります。また、肌に弾力を生むコラーゲンの生成にも関わります。



## 作り方

鍋にたっぷりの湯を沸かす。キャベツと絹さやは食感が残るよう1-2分でサッと湯がく。アスパラガスは根元を先に1分入れた後に全体を入れ、茹でる。

の野菜は冷水で冷ます。

ボウルに粒マスタード、こしょう、レモン汁、オリーブ油を入れ、よく混ぜ合わせる。

の野菜の水気を切り、それぞれ食べやすい大きさに切る。器に盛り付け、のドレッシングをかける。

## 成分値 (1人分)

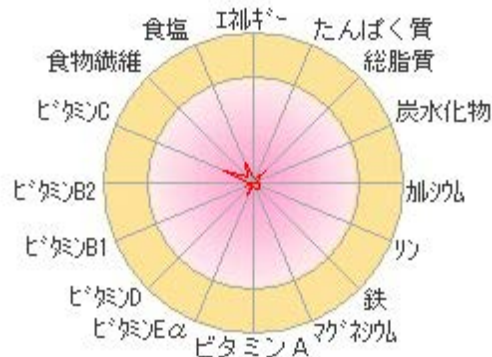
摂取値 単位

1. エネルギー	89 kcal
2. たんぱく質	1.8 g
3. 総脂質	7.3 g
4. 炭水化物	4.7 g
5. カルシウム	34 mg
6. リン	46 mg
7. 鉄	0.5 mg
8. マグネシウム	17 mg
9. ビタミンA	13 μg
10. ビタミンE	0.8 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	0.04 mg
14. ビタミンC	25 mg
15. 食物繊維	1.3 g
16. 食塩	0.3 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. キャベツ-----	40	g
茹でた後、幅1cm程に切る		
2. グリーンアスパラガス-----	15	g
茹でた後、2cm程の長さに斜め切り		
3. 絹さや-----	10	g
茹でた後、1/2に切る		
<ドレッシング>		
4. 粒マスタード-----	1/2	大サ
5. こしょう-----		少々
6. レモン(果汁)-----	1/2	小サ
7. オリーブ油-----	1/2	大サ



(黄色い部分が範囲内です)