



春のグリーンサラダ

新玉ねぎドレッシング

栄養士コメント

春野菜の旬ならではの食感や甘味など素材の良さが感じられるサラダです。新玉ねぎは辛さが少ないので生のままみじん切りにし、シャキシャキの食感を生かしたドレッシングになっています。



作り方

- ①菜花は根元を1cmほど切り落とし、5cmほどの長さに切る。アスパラガスは根元の硬いところは切り落とし、斜めに4～5等分にカットする。スナップえんどうはスジを取っておく。
- ②鍋に水をいれ火にかけ、沸騰したら、アスパラガス、菜花、スナップえんどうをいれ、好みの固さになったら、冷水にさらし、水気を切っておく。
- ③ボールにみじん切りにした新玉ねぎ、ニンニク、酢、サラダ油、砂糖を入れてよく混ぜ、ドレッシングを作っておく。
- ④器に②の茹でた野菜を盛り、上から③のドレッシングをかける。

成分値 (1人分)

成分	摂取値	単位
1. エネルギー	100	kcal
2. たんぱく質	5.0	g
3. 総脂質	4.2	g
4. 炭水化物	13.0	g
5. カルシウム	144	mg
6. リン	104	mg
7. 鉄	2.7	mg
8. マグネシウム	32	mg
9. ビタミンA	159	μg
10. ビタミンEα	3.1	mg
11. ビタミンD	0.0	μg
12. ビタミンB1	0.20	mg
13. ビタミンB2	0.27	mg
14. ビタミンC	120	mg
15. 食物繊維	4.8	g
16. 食塩	0.0	g

材料 (1人分)

材料	分量	単位
1. 菜の花	80	g
1人あたり1/3袋使用		
2. グリーンアスパラガス	1	本
3. スナップえんどう	30	g
30gは約3個		
4. 玉葱	20	g
新玉ねぎを使用。みじん切りにしておく		
5. にんにく・おろし	少々	
6. 酢・穀物酢	1	小サジ
7. サラダ油	1	小サジ
8. 上白糖	1	小サジ

