



リンゴと水菜のごまマヨサラダ

栄養士コメント

リンゴに含まれるペクチンという食物繊維は実と皮の間に含まれるため、綺麗に洗って皮ごと食べる方法がオススメです。リンゴの甘味と水菜のシャキシャキ感、マヨネーズの酸味、ごまの香りが合わさって手軽に美味しく食べられるサラダです。

作り方

- ①：リンゴは皮ごと細切りにする。水菜は食べやすい長さに切る。
- ②：ボールにリンゴ、水菜、マヨネーズ、すりゴマを入れて和える。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	54 kcal
2. たんぱく質	0.6 g
3. 総脂質	3.9 g
4. 炭水化物	5.5 g
5. カルシウム	40 mg
6. リン	19 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	9 mg
9. ビタミンA	12 μg
10. ビタミンE α	0.7 mg
11. ビタミンD	0.0 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	7 mg
15. 食物繊維	0.9 g
16. 食塩	0.1 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. リンゴ	1/8	こ
2. 水菜	10	g
3. マヨネーズ (全卵型)	1	小サジ
4. 炒りすりごま・白	1/2	小サジ

