たにクリニック　メニュー集

春キャベツのグリーンサラダ　リンゴ酢ドレッシング

栄養士コメント

旬の野菜を使用したサラダです。今回は酸味のまろやかなリンゴ酢をドレッシングに使用しました。玉ねぎの程良い辛みと黒こしょうがアクセントになっており、塩分は含んでいません。

作り方

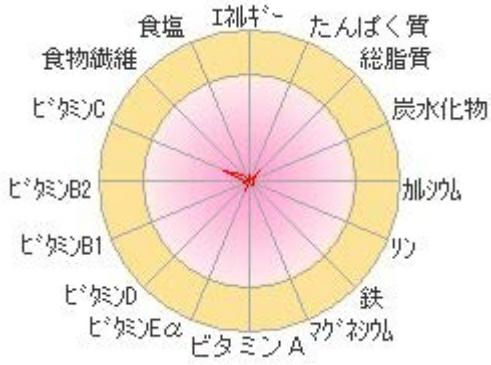
①：ドレッシングを作る。
適当な大きさのボウルにリンゴ酢、玉ねぎのみじん切り、黒こしょう、オリーブ油、お好みではちみつを加え、混ぜ合わせておく。
②：スナップエンドウは筋取りをしておく。
アスパラガスは根元から１ｃｍ程度の固い部分を切り落とし斜めに切る。春キャベツは千切りにする。
③：鍋に水をたっぷり入れ火にかけ､沸騰したら筋取りしたスナップエンドウを入れ､４分程度茹でる。残り２分になったらアスパラガスを加え、残り３０秒～１分で千切りキャベツを加え､サッと茹でる。
④：茹でた野菜をザルにあげ、冷まして水切りしておく。
⑤：器に茹でた野菜を盛り付け、ドレッシングをかけて完成。

成分値（1人分）

成分値（1人分）	摂取値	単位
1. エネルギー	101	kcal
2. たんぱく質	1.3	g
3. 総脂質	6.0	g
4. 炭水化物	10.6	g
5. カルシウム	27	mg
6. リン	31	mg
7. 鉄	0.3	mg
8. マグネシウム	11	mg
9. ビタミンA	10	μg
10. ビタミンＥα	0.6	mg
11. ビタミンD	0.0	μg
12. ビタミンＢ１	0.05	mg
13. ビタミンＢ２	0.04	mg
14. ビタミンC	23	mg
15. 食物繊維	1.5	g
16. 食塩	0.0	g

材料（1人分）

材料（1人分）	分量	単位
1. キャベツ	1	枚
今回は春キャベツ使用		
2. グリーンアスパラガス	1	本
3. スナップえんどう	2	枚
4. りんご酢	1	大Ｓ
5. はちみつ	1	小ｻｼﾞ
お好みで加えてください		
6. 玉葱･みじん切り	10	g
今回は新玉ねぎ使用		
7. 黒こしょう		適宜
8. オリーブ油	1/2	大ｻｼﾞ



（ 範囲内です）