

秋～冬の味覚がひとつにまとまったサラダです！

はくさいサラダ



野菜提供：JA糸島産直市場「伊都菜彩」さま 作成）福岡市役所健康増進課

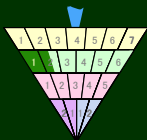
◎材料と分量（4人分）◎

はくさい 1/4玉
りんご 1/4こ
くるみ 飾る程度
マヨネーズ 大さじ1杯
プレーンヨーグルト 少々

☆1人分栄養価☆

エネルギー 85kcal
タンパク質 1.4g
脂肪1補給比 78.4%
炭水化物 4.3g
食塩相当量 0.4g

食事バランスガイド
副菜 1.5つ



～ちょっとひと工夫～

☆料理担当 岡より☆

白菜は軽く茹でてでもOK！

白菜とリンゴの甘味とシャキシャキの歯ごたえが
とてもマッチしてて、おいしいです～。

マヨネーズをノンオイル青シドレッシングに変え
てもお勧めです。



つくしかた



いくちゃん（福岡市食育推進キャラクター）



- 1.はくさいは良く洗って細目のせん切りにする。軽く塩もみしておく。
- 2.りんごは良く洗って皮つきのままいちょう切りにする。塩水にさらしておく。
- 3.くるみは小さく砕いておく。
- 4.1を水洗いしてしっかり絞り。2も塩水から取り出し、水気を切り、混ぜる。
- 5.ヨーグルトとマヨネーズを混ぜて、4を和える。
- 6.器に盛り、くるみを上からふりかけて完成。

1皿で約100gの野菜を摂ることができます！

管理栄養士 樋口より

白菜の季節にしかできないサラダです！
白菜自体の栄養素が目立つものは特にありませんが（^^;）、
りんごと組み合わせることで、ビタミンCや食物繊維の摂取量
がアップします。

また、白菜は水分が多いので、しっかり水気を絞って作ると
加熱したものと同じくらいの量を食べることができました☆

