

人参と紫キャベツのサラダ

一人当たり栄養価：エネルギー 129kcal/たんぱく質 5.7g/塩分 0.3g



野菜たっぷりのサラダです。人参をスライサーで細く切ることにより、少量の塩分でもしんないし食べやすくなります。また、レモン汁の酸味やオリーブオイルの風味で、減塩でも美味しく食べられます。

ぜひ、お子さんと料理をして、紫キャベツのレモン汁による色の変化を楽しんでください。

材料(2人分)

●人参	80グラム
●紫キャベツ	40グラム
●きゅうり	30グラム
●鶏ささみ	30グラム
●ミックスナッツ	10グラム
●食塩	0.6グラム
●レモン汁	12グラム
●オリーブオイル	12グラム

作り方

1. 鶏ささみは、茹でて冷ましてから細かくほぐす。
2. 紫キャベツは、千切りにし、軽く茹でたら冷水にとり水気を絞る。そこに、レモン汁の半量を加えて混ぜる。(紫色からピンク色に変わる。)
3. 人参はスライサーで千切り、きゅうりは斜め薄切りにしてから千切りにする。人参ときゅうりを合わせて塩を加え軽く混ぜる。
*スライサーがない場合は、包丁で千切りにする。
4. ミックスナッツは、粗く刻む。
*小さいお子さんや高齢者がいる場合は、粉末アーモンドやすりごまでも良い。
5. 鶏ささみ、紫キャベツ、人参、きゅうりを混ぜ、残り半量のレモン汁、オリーブオイルを加え混ぜ、器に盛ったらミックスナッツを散らす。