

冬レシピ：白菜サラダ

材料（4人分）

白菜…………… 200g
水菜…………… 50g
にんじん……… 50g
塩…………… 小さじ1/2
ツナ缶……… 70g
レモン汁……… 大さじ2

作り方

- ①白菜は1cm幅くらいのざく切り、にんじんはせん切り、水菜はざく切りにして、塩をもみ込んで水分を出す。
- ②野菜の水気をよく絞ってからツナ缶を汁ごと加える。
- ③レモン汁で和える。



栄養成分表（1人当たりの含有量）

 エネルギー量 61 kcal	脂質	3.8g
	たんぱく質	3.2g
	食物繊維	1.3g
	塩分相当量	0.9g

鍋で大活躍の冬野菜代表

白菜はビタミンCや食物繊維、ミネラルに加えてうま味成分も含んでいます。

白菜に含まれるカリウムが体内から余分なナトリウムを出し、高血圧を予防するほか、利尿作用によるむくみ解消も期待できます。

