



白菜と春菊のペペロンサラダ

生で食べることは珍しい白菜ですが、旬の白菜は生で食べるととても甘みを感じます。カリウムやビタミンCが多く含まれるため、高血圧や風邪予防にもなります。



栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
93kcal	1.8g	7.9g	4.5g	0.4g

○材料(2人分)

白菜	100g
春菊	50g
にんにく	1欠片
鷹の爪(赤トウガラシ)	1本
オリーブオイル	大さじ1
塩	0.8g
松の実	5g

辛いものが苦手な方は、量を減らしてください。

ひとつまみ(指2本でつまむ)
→0.2g

○作り方

- ①白菜は縦半分に切って5mm程度の幅で切っておく。
- ②春菊は2cm程度の長さに切り、①と合わせておく。
- ③にんにくは輪切りに、鷹の爪は種をとって4等分に切っておく。
- ④フライパンに③とオリーブオイルを入れて火にかける。
- ⑤にんにくに色がつき始めたら火を止め、すぐに②にかける。
*油が熱いうちに全体にかけるのがポイント!葉に少し熱が入り、しんなりするので食べやすくなります。
- ⑥塩を加えて軽く混ぜ合わせる。
- ⑦器に盛り、松の実をのせる。