４色野菜のカラフルサラダ

春
オススメ

エネルギー 40kcal　食物繊維 1g　塩分 0.6g　野菜量 50g
（1人分栄養価）

材　料（2人分）

キャベツ	1枚（50g）
にんじん	2cm（20g）
小松菜	細めの1茎(20g)
コーン缶	10g
★しょうゆ	小さじ1
★酢	小さじ1
★砂糖	小さじ1/2
★ごま油	小さじ1/2
★からし（チューブ）	1㎝

作り方

① キャベツは2㎝のざく切り、にんじんは5mmのいちょう切り、小松菜は3～4㎝に切る。

② にんじんと小松菜の茎を１分程ゆで、キャベツと小松菜の葉を加え、色よくゆでる。

③ 水で冷やし、キッチンペーパーで水気をきる。

④ ★を混ぜ合わせ、③とコーン加えて和え、お皿に盛り付ける。

アレンジ・ポイント

- からしの風味が少ないため、子どもやからしが苦手なかたでも食べられます。
- ごまを少し加えてもおいしくなります。

はすベジレシピ（蓮田市健康増進課）