



簡単・ヘルシーレシピ



vol.155

わさび菜と鶏のささ身の ごちそうサラダ

1人分の栄養価 エネルギー134kcal、食塩相当量1.0g

材料(4人分)

- わさび菜……………1株
- レタス……………4枚
- ニンジン……………1/2本
- ダイコン……………50g
- 鶏のささ身……………4本
- かに風味かまぼこ……………30g
- 「マヨネーズ」……………大さじ3
- ^Aポン酢……………大さじ1と1/2

わさび菜は名前のとおり、食べるとわさびの風味がします。これはアリルイソチオシアネートという辛み成分を含んでいるためで、唾液・胃液の分泌を促し、食欲を増進させる効果があります。

フリルのような葉が特徴的で、食卓にも花を添えてくれるでしょう。

作り方

- ①鍋に湯を沸かし、ささ身をゆでる。ゆであがって、粗熱が取れたら手でほぐす。
- ②わさび菜とレタスは食べやすい大きさにちぎり、ニンジンとダイコンは千切りにする。かに風味かまぼこは、手でほぐしておく。
- ③全ての具材をボウルに入れたら、よく混ぜ合わせた^Aを回しかけ、全体になじませて完成。

岡旭市保健推進員協議会(☎63-8711・健康づくり課母子保健班内)

