

白菜の彩りサラダ

レシピ作成：石巻管内栄養士会 病院部会

黒こしょうをピリッと
効かせて食べたい
1品！



©宮城県・旭プロダクション



(1人分当たり)

野菜の量

100g

食塩相当量

0.5g

材料 (2人分)

- ・白菜 120g
(4枚程度)
- ・赤パプリカ 20g (1/4個)
- ・黄パプリカ 20g (1/4個)
- ・きゅうり 40g (1/2本)
- ・ツナ缶油漬け 35g (1/2缶)
- ・ポン酢しょうゆ 6g (小さじ1)
- ・マヨネーズ 12g (大さじ1)
- ・黒こしょう 適宜

作り方

- ① 白菜は、1cm程度の細切りにする。
- ② パプリカは、ヘタと種を除き、細切りにする。きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにする。
- ③ 耐熱皿に白菜、パプリカの順に重ねて入れ、ツナ缶を油ごと上へのせ、ラップをかけ、600Wレンジで1分～1分30秒程度加熱する。
- ④ ③の粗熱がとれたら、きゅうり、ポン酢とマヨネーズで和える。
- ⑤ 器に盛り付け、仕上げに黒こしょうをふりかける。

※電子レンジの機種や耐熱容器の種類、食材の大きさなどにより、加熱具合に誤差が生じるため、加熱時間は適宜調整してください。

【ベジプラス&塩ecoポイント】

- ・赤、黄、緑の彩りが良く、電子レンジで手軽に作れる簡単レシピ。
- ・白菜、パプリカは加熱することで甘みが増して美味しく、カサも減り食べやすくなります。
- ・ツナ缶の油も使うことでコクがでます。
- ・塩は使わず、仕上げの黒こしょうをアクセントに！



おすすめ!
石巻・登米地域の食材



・白菜
(登米市・東松島市)



・パプリカ
(石巻市)