

食べて健康

春キャベツとささみのサラダ

春キャベツの栄養

キャベツの主な栄養素は、ビタミンC・ビタミンK・ビタミンU・カリウムです
ビタミンCには強力な抗酸化作用、ビタミンKには止血作用や骨を丈夫にする役目、
ビタミンUには胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防や治療への効果、カリウムにはむくみ
防止や高血圧の予防に効果があります

また春キャベツは、他の季節に収穫されるものよりビタミンCが1.3倍多く、
カロテンは約3倍の含有量なのです



材 料 (2~3人分)

- ささみ 200g
- 春キャベツ 1/4個
- ミニトマト 4~6個
- しょう油 大さじ1
- オリーブオイル 大さじ1
- にんにくのすりおろし 適量
- 塩・粗挽き胡椒 適量

作り方

- ① ささみにおろしニンニクをすりこみ、塩・胡椒を多めにふる
 - ② 耐熱ボールに、ささみ・しょう油・オリーブオイルを入れ、
しっかりラップをかけてレンジで温めて(500~600wで2分、
ささみを裏返してさらに2分程)冷ましておく
 - ③ この間にキャベツを千切りにし、トマトを切る
 - ④ ささみが冷めたら、細くさいてボールに戻し暫くタレに漬ける
 - ⑤ お皿にキャベツ・トマト・ささみを盛りつける
- * ささみに味がしみ込んでいるので、ドレッシングは足さずに
キャベツと一緒に召しあがりください