

食べて健康

春のコールスロー

キャベツ、りんごともに水溶性と不溶性の食物繊維が含まれており、腸内環境改善にいいとされています。

また、ドレッシングに使用されているオリーブオイルにはLDHコレステロール抑制、お酢は消化吸収を助け、さらに血圧降下、疲労回復の効果もあります。

お手軽で簡単なコールスローサラダ。是非、この機会に食事の一品にいかがですか。リンゴのシャキシャキの食感がアクセントになって楽しめますよ。



★★材料（4人分）★★

春キャベツ	1/2個
りんご	1/2個
しょうが	10g
【ドレッシング】	
酢	大さじ強
オリーブ油	大さじ2
砂糖	小さじ1
こしょう	少々
ゆで卵	1コ
塩	小さじ1/2強

★★作り方★★

- ① キャベツは太くて硬い芯は除き、3mm幅のせん切りにし、ボウルに入れて塩をふり、よくもんでしんなりさせる。
- ② りんごは芯を取り除き皮ごとキャベツと同じ太さのせん切りにする。しょうがも同様に切る。
- ③ ①に②を加え、ドレッシングの材料を混ぜてから加え、よくあえて器に盛る。
- ④ 半分に切ったゆで卵をこしながら、③に彩りよくかける。