

春キャベツのロールサラダ

キャベツは、免疫力上昇・抗酸化作用・美肌効果などが期待できる「ビタミンC」が豊富に含まれています。

<主な材料・4人分>

キャベツ (大きめ)	2枚	}	A
スモークサーモン	8枚		
黄パプリカ	1/4個		
じゃがいも	1個		
牛乳	大さじ1		
マスタード(粒)	小さじ1/2		
レモン汁	小さじ1/2		
塩	少々		
ピンクペッパー	適量		
イタリアンパセリ(飾り用)	適量		



<作り方>

- ① じゃがいもは一口大に切り、耐熱ボウルに入れてラップをかけ、600Wの電子レンジで5分加熱し、マッシャーで潰し、Aを入れ、混ぜ合わせる。
- ② 黄パプリカは3mm幅に切る。
- ③ キャベツは軸の硬いところをそぎ切りする。しんなりするまで茹で、ペーパータオルなどで水けを切っておく。
- ④ ③を広げ、スモークサーモンを4枚縦に並べる。その上に①を乗せ広げ、②を置き、手前からきつく巻き、両端を押し込む。
- ⑤ 一口サイズに切って器に盛り、ピンクペッパーをふり、イタリアンパセリを飾る。

エネルギー 111 kcal 蛋白質 8.1 g 塩分 0.8 g
(伊勢原協同病院 栄養室 柳田奈央子)