

【白菜とオレンジの彩りサラダ】

☆旬の野菜や果物はビタミンCを多く含みます。ビタミンCは、美肌効果、血管を丈夫に保つ、鉄の吸収を促す、免疫力を高めるなど、健康を維持する上で様々な役割を持ちます。

〈材料 4人分〉

白菜	250g	
オレンジ	2個	
赤かぶ	1/2個	
水菜	1束	
A	オリーブオイル	大さじ2
	ワインビネガー	大さじ1
	塩	小さじ1/3
	砂糖	小さじ1/2
	黒こしょう	少々



〈作り方〉

1. 白菜は食べやすい大きさに切り、塩（分量外）をふって揉み込み、しばらく置いて余分な水気をきる。オレンジは1個半を皮をむいて薄皮を除き、実を外す。水菜は3cmの長さに切る。赤かぶは皮ごと2mm幅の半月切りにする。
2. 残りのオレンジ1/2個分を絞り、ボウルに果汁と調味料Aと合わせて白っぽくなるまでよく混ぜる。
3. 2のボウルに1を合わせて混ぜ、器に盛り付ける。

栄養価（1人分） エネルギー120kcal、タンパク質1.9g、塩0.5g