

【白菜と果物のコールスローサラダ】

旬の果物には、水分やビタミン、ミネラル、食物繊維などが含まれ、生で食べることで熱に弱いビタミンCを効率よく摂取することができます。ビタミンCは、抗酸化作用やコラーゲンの生成を促すことから、お肌の健康を保つ大事な栄養素です。

〈材料 2人分〉

白菜	100g	
みかん	1個	
りんご	1/2個	
冷凍コーン	20g	
A	マヨ	大さじ2
	牛乳	大さじ2
	塩	ひとつまみ
	こしょう	少々



〈作り方〉

1. 白菜は0.5mm幅の千切りにする。塩（分量外）揉みし、水気が出たら絞る。
2. みかんはひと房ずつに分け、薄皮を除く。
3. りんごは皮付きのまま食べやすい薄さに切り、塩（分量外）水に浸し、5分くらい置いてから水気を切る。冷凍コーンを解凍しておく。
4. 材料Aをボウルに入れてよく混ぜる。1～3の白菜、みかん、りんご、冷凍コーンを加え、さっくり混ぜあわせる。

〈栄養価 1人分〉

エネルギー170kcal、蛋白質 2.0g、塩分 0.6g