

らっきょうサラダ



鳥取県の特産品『らっきょう』を使ったアレンジレシピ♪
 刻んだらっきょう入りのドレッシングはシャキシャキとした食感が楽しい、子どもたちも大好きです
 カレーに添えるだけではもったいないですよ！
 是非、お試しください(^^)／

<材料>2人分

- キャベツ…葉2枚
- にんじん…2cm輪切り
- きゅうり…1本
- 食塩…少々(塩もみ用)
- ハム…2枚
- らっきょう…6~8粒
- ★サラダ油…大さじ1
- ★酢…大さじ1
(らっきょうの漬かっていた酢でOK)
- ★さとう…小さじ1
- ★塩、こしょう…少々

<作り方>

- ①キャベツ、にんじん、ハムは太めのせん切りにする。きゅうりは輪切りにして塩もみしておく。
- ②らっきょうは粗くみじん切りにする。
- ③キャベツとにんじんはやわらかくなるまで茹で、水気を絞っておく。
- ④ボウルに★と②を入れてよく混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ⑤④に材料をすべて混ぜ合わせたら完成♪



古くから漢方薬の主成分として用いられてきたらっきょうは、ビタミンB1を活性化する『**アリシン**』を含む健康食品です。
 『1日4粒で血液サラサラ!』などテレビでも紹介され、根強い人気を保っています。



栄養価成分(1人分)

エネルギー	102kcal
脂質	4mg
たんぱく質	3mg
カルシウム	40mg

鉄	0.8mg
ビタミンB1	0.11mg
ビタミンB2	0.05mg
ビタミンC	31mg