

☆春うらら菜の花サラダ☆

～グレープフルーツドレッシング～



甘酸っぱい爽やかなグレープフルーツドレッシングで春野菜をたくさん食べましょう☆



1人分

257kcal

材料 / 2人分

菜の花 80g 水菜 80g タコ 100g ミニトマト 60g (6個) セロリ 40g

ドレッシング【グレープフルーツ(今回はピンク)実 150g でしぼり汁 100cc オリーブ油大さじ 3
塩小さじ 1/2 こしょう少々】

※酸っぱいグレープフルーツの場合はハチミツ小さじ 1 をプラスしても美味しいですよ★

作り方

- ① グレープフルーツは皮をむき、実だけを取り出しザルに入れてへうで押し、果汁を出す。
- ② ①にオリーブ油を入れてかき混ぜ、塩・こしょうで味を調節する。
- ③ 菜の花はさっとゆでて食べやすい大きさに切り、タコもさっとゆでてさいころ状に切る。
- ④ セロリは斜め切り、ミニトマトは半分に、水菜も 5cm 位に切り器に盛り付ける。
- ⑤ 食べる直前にドレッシングをかけて出来上がり！

★旬の食材★ 菜の花 グレープフルーツ

菜の花のビタミンCは水溶性なので、茹で過ぎたり水にさらしすぎたりしないようにしましょう！

グレープフルーツに含まれるビタミンCで風邪予防。クエン酸は疲労回復に役立ちます！
また、苦味成分のナリンギンは脂肪の分解促進作用があると言われています。

果物の糖分は果糖と呼ばれる糖類です！果物は短い時間でエネルギーになりやすいので、

夜よりも朝食・昼食時に食べるようにしましょう！

メディカルプラザ札幌健診クリニック 管理栄養士 小倉絵美