

大根と桜えびのサラダ



桜えびについて

桜えびはカルシウムが多く含まれ、骨粗しょう症予防となるのはもちろんのこと、不飽和脂肪酸の酸化を防ぎ、細胞の老化予防に働くビタミンEも含まれています。
また、LDL(悪玉)コレステロールを下げるムコ多糖類(動物性食物繊維)のキチン・キトサンも含まれています。



大根と桜えびのサラダ

<材料:2人前>

大根	160g
白菜	20g
干し桜えび	1g
マヨネーズ	24g

<作り方>

- 1.大根を細切りにする。
- 2.白菜を細切りにし、沸騰したお湯で2-3分茹でる。
- 3.しんなりしてきたら白菜をお湯から上げボールへ移す。
- 4.マヨネーズと桜えびを合わせて混ぜあわせたら出来上がり!

(1人前)

熱量:101kcal 食塩相当量:0.24g