



枝豆サラダ



夏に旬を迎える枝豆と甘みがあるコーンをマヨネーズで和え、食べやすく仕上げました。



ポイント



【1人分の栄養価】

エネルギー：89kcal
タンパク質：2.3g
塩分：0.3g

さやつきの生の枝豆が出回らない時期は、冷凍の枝豆を活用して下さい。



作り方



| 材料 | 4人分 |
|----------|----------|
| キャベツ | 160g |
| 人参 | 30g |
| ホールコーン | 60g |
| 枝豆(さや付き) | 80g |
| ◆塩 | 少々 |
| ◆白こしょう | 少々 |
| ◆マヨネーズ | 大さじ2と1/2 |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

- 1 キャベツは幅1cmに切り、人参はせん切りにする。
- 2 ホールコーンは水気を切る。
- 3 キャベツ、人参を茹で、冷まし、水気を切る。
- 4 枝豆は塩(分量外)で塩もみした後に、もみ塩も一緒に湯に入れて茹でる。少し冷ましてから枝豆をさやから出して冷蔵庫で冷やす。
- 5 冷ました野菜と◆の調味料をよく混ぜ合わせる。

枝豆は大豆を未成熟の緑色のうちに収穫したものをいいます。枝豆は栄養価が高い食材で、カルシウム、リン、ビタミンA・Cなどが豊富に含まれ、アルコールを分解する働きや疲労回復にも効果があり、夏場のおつまみとしても最適です。

