

野菜あと  
一皿！

# ベジアップレシピ

8月

枝豆

《 中山町食生活改善推進協議会会員考案 》

## 〇〇 今月のレシピ：「枝豆とキャベツのサラダ」〇〇

### 【材料】 2人分

- ・枝豆…ゆでた状態(さやなし)で 50g
- ・キャベツ…200g
- ・きゅうり…お好みで
- ・干しエビ…大さじ1

### 【簡単フレンチドレッシング】

- ・サラダ油…大さじ4
- ・酢…大さじ2
- ・砂糖…小さじ1
- ・マヨネーズ…大さじ3
- ・塩こしょう…少々
- ・レモン汁…少々

### 【作り方】

- ①枝豆を茹で、さやから出しておく。
- ②キャベツは粗い千切り、きゅうりは薄い小口切り、干しエビは軽く洗う。
- ③ボウルにキャベツ、きゅうり、干しエビを入れ、少量の塩で揉んでおき、水気をよく絞る。
- ④③に枝豆を加え混ぜる。最後にフレンチドレッシングをかけたら完成！



トマトやにんじんなどの  
野菜を加えると、さらに  
彩りよく楽しめます♪

### 栄養一口メモ

枝豆はたんぱく質はもちろん、糖質、脂質、ビタミン B1、B2、カルシウムが豊富に含まれています。葉酸も多く、体の成長促進、貧血予防などの効果があります。