

# レシピ: 免疫力を高める”小松菜ときんかんのサラダ”

準備時間



## 免疫力を高める”小松菜ときんかんのサラダ”

サラダ

15分

調理時間

2分

分量

1人分

### 材料 (1人分)

小松菜 50g

きんかん 3個

人参 30g

アーモンド (無塩) 5粒

塩コショウ 少々

オリーブオイル 小さじ1

バルサミコ酢 小さじ1

### 作り方

- ①.小松菜は1cmの長さにカット
- ②.人参は皮をむき、4cmの長さに千切り (千切りスライサーを使うと簡単!)
- ③.きんかんは横半分になり、フォークで種を取り、半月スライス
- ④.アーモンドは袋に入れて棒でたたか、包丁でザクザクに切る
- ⑤.器に小松菜、人参、きんかん、アーモンドを順に盛り、塩コショウ (やや多め)、オリーブオイル、バルサミコ酢をかける
- ⑥.混ぜてお召し上がりください

### 栄養成分表 (1人前あたりの含有量)



0.1

グラム  
塩分

ミリグラム  
コレステロール

グラム  
総脂肪

グラム  
炭水化物