



# 栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

## 春キャベツとアボカドのヨーグルトサラダ



### 【材料】(2人分)

・春キャベツ	葉 2枚
・アボカド	1/2個
・スナップエンドウ	20g
・好みのナッツ	15g
・レーズン	大さじ1
・あらびき黒胡椒	適量
<A>	
プレーンヨーグルト	大さじ2
マヨネーズ	大さじ1
砂糖	小さじ2/3
塩	小さじ1/5

### 【作り方】

- ① 春キャベツはざく切り、スナップエンドウは筋を取って半分に切り耐熱皿に入れてラップをかけレンジで2分加熱する。アボカドは皮と種を除き、食べやすく切る。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせ、①とナッツ、レーズンを加えて和える。
- ③ 器に②を盛り付け、お好みで粗びき黒コショウを振る。

【エネルギー 183 kcal、

食物繊維 3.6g、塩分 0.6g、鉄 0.9 mg、

ビタミンC 34 mg、ビタミン E 7.3 mg】



人材バンク  
管理栄養士  
浜本 千恵

4月は新生活を始める方など、新しい場所や人間関係などが変わる時期ですね。期待も多くて楽しいことが多い反面、気を使い疲労が溜まり、肩こりも出てくる時期ではないでしょうか？この時期は疲労回復や血行を良くするビタミンCやビタミンEをたっぷりと摂ることをおすすめします。春の野菜にはビタミンCなど、季節の不調を防ぐ栄養が豊富に含まれています。今回は春キャベツをたっぷり使い、ビタミンEたっぷりのアボカドとナッツを合わせました。レンジで加熱し、さっと和えるだけなので簡単に作ることができます。また、ヨーグルトを使っている、さっぱりした油分の低いサラダなので、ダイエット中の方や動脈硬化予防としてもおすすめです。

### 武蔵野市民の皆様へ無料【通信制】食事♡(ハート)診断のご案内です！

調べたい1日分の食事写真・記録表と管理栄養士への質問表を提出すると、食生活改善に繋がるアドバイスが郵送で届きます。「一人暮らしを始めた息子の食事が気になる！夜遅い夫の食事が気になる！子どもの食事、自分の食事が気になる！」毎月15名限定です。申込は下記へ！

【問い合わせ】(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 TEL 51-0793



<http://www.musashino-health.or.jp/k-passport/index.html>

<https://www.facebook.com/kenkoudankun>