# 栄養士おすすめ献立

# 2024年12月5日（木）夕食

# 彦根産白菜とカニカマのマヨポン酢和え

☆おすすめポイント☆
マヨネーズのクリーミーさとさっぱりしたポン酢の味付けが白菜とよく合います。

## 材料（4人分）

| | |
|---|---|
| 白菜 | 200ｇ |
| カニカマ | 60ｇ |
| マヨネーズ | 20ｇ |
| ポン酢 | 12ｇ |

## 栄養価（1人分）

| | |
|---|---|
| エネルギー | 57kcal |
| たんぱく質 | 1.7ｇ |
| 脂質 | 3.8ｇ |
| 炭水化物 | 4.1ｇ |
| 食塩 | 0.5g |

## 作り方

① 白菜は繊維を断つように２cm 幅に切る。
② ①を軽く茹で、水気を絞る。
③ カニカマはほぐしておく。
④ ボウルにマヨネーズとポン酢を入れて混ぜ合わせる。
⑤ ④に②と③を入れて、和える。
⑥ お好みの器に盛り付けて、完成。

## 《一口メモ》

**白菜には、ビタミンC、食物繊維、カリウムなどさまざまな栄養素が含まれています。その中でも豊富に含まれているビタミンCには免疫力を高める効果があり、風邪予防に効果的です。**

メニュー考案者：㈱南テスティパル　栄養士　住田

※治療食等の場合は、ポスターの内容と異なることがあります。ご了承ください。

彦根市立病院
Hikone Municipal Hospital