

2月ver.

糖化対策

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

紫キャベツのコールスロー

材料

(2人分)

紫キャベツ	…1/5個(160g)
鶏ささみ	…1本(60g)
塩	…少々
A	
マヨネーズ	…大さじ2・1/2
レモン汁	…大さじ2
砂糖	…小さじ1/3
塩	…小さじ1/4



1人分165kcal／塩分1.0g



つくり方

- ①紫キャベツは干切りにして塩を振り、しんなりしたら水気を絞る。
- ②ささみはゆでてほぐしておく。
- ③①、②、Aを混ぜ合わせる。



紫キャベツに含まれているアントシアニンには抗酸化作用があります。
また、鶏のささみにはビタミンB群、レモンにはクエン酸が豊富です。