

パール
しあわせ
献立帳

Vol.2 紫キャベツとクルミのサラダ

● 材料 (2人分) ●

紫キャベツ	1/6 個	調味料 (A)	
人参	1/4 本	ノンオイル柚子ドレッシング	小さじ 4
胡瓜	1 本	胡麻油	小さじ 1/2
食塩	少々		
白炒り胡麻	小さじ 1/2		
むきくるみ	8 粒		



● 作り方 ●

- ① 紫キャベツ、人参、胡瓜を細い千切りにして軽く塩でもみ、水分を切っておく。
- ② ①に A の調味料を入れ、フライパンで炒ったくるみと、白炒り胡麻をさっくりと混ぜ合わせる。

くるみの代わりにピーナツや
カシューナッツ等、他のナッツでも
おいしくできますよ!



- POINT ● くるみを毎日少しずつ食べていると、植物性脂肪酸である α -リノレン酸 (オメガ3脂肪酸) が、エネルギー代謝を正常にし、肥満や糖尿病の予防、血圧を下げたり、血栓予防の効果もある為、生活習慣病予防に役立ちます。又、脂肪酸の酸化を防ぐためにビタミンC、ビタミンE、 β -カロチンを含む食品と食べるとより効果的です。しかし、高エネルギー食の為、食べ過ぎには注意しましょう。