

野菜で免疫力 UP!

# 豆サラダ

エネルギー

158kcal

食塩相当量

0.7g



## <材料 2人分>

<input type="checkbox"/> 大豆水煮	1/2 袋(約 80g)
<input type="checkbox"/> キャベツ	2 枚(80g)
<input type="checkbox"/> きゅうり	1/4 本(25g)
<input type="checkbox"/> ロースハム	2 枚(20g)
<input type="checkbox"/> コーン	10g
<input type="checkbox"/> マヨネーズ	大さじ 1 ½
<input type="checkbox"/> 塩	少々
<input type="checkbox"/> しょうゆ	小さじ 1/4

## <作り方>

- ① ロースハムは 1cm 角に切る。キャベツは 2cm 長さの短冊切りにする。きゅうりは縦に 4 等分し、いちよう切りにする。
- ② 鍋にお湯を沸騰させ、キャベツ、大豆水煮を入れて茹で、ザルにとって水気を切る。
- ③ ボウルにマヨネーズ、塩、しょうゆを入れて混ぜ合わせ、②の野菜、きゅうり、ハム、コーンを加えて和える。



▶大豆には、免疫力を高める効果のある良質なたんぱく質やビタミン E、ビタミン B 群や食物繊維が豊富に含まれています。また、大豆イソフラボンには、免疫力の増強、抗菌作用があるといわれています。