



昼食

# Lunch

—Salad—

食材を上手に組み合わせて  
野菜の栄養を効率よく吸収

## 野菜サラダ

野菜をメインにしたサラダランチなら、量も味付けも大満足！  
好きなだけ食べても、太らないのでダイエット中には特に  
おすすめ。食材同士の最大限の  
効果を引き出す組み合わせが野菜の栄養を  
余すことなく体に取り入れるポイントです。

# 40

かつお節と組み合わせて肝機能アップ。  
二日酔いや疲労回復に

### 白菜と油揚げの 和風サラダ



#### 材料(2人分)

白菜	1/8 株
油揚げ	1 枚
かつお節	7g
しょうゆ	小さじ 2
オリーブオイル	大さじ 1

#### つくりかた

- ①白菜は繊維を断つように薄切りにし、油揚げはトースターで数分キツネ色になるまで焼いてから細切りにする。
- ②ボウルに白菜を入れてオリーブオイルをまわしかけ、手でサッと混ぜる。
- ③②にしょうゆ、油揚げ、かつお節を加え、全体を和える。



# 41



生活習慣病を予防する玉ねぎは  
冷蔵庫で辛みを減らして生食で

## 豆と玉ねぎの コロコロサラダ



### 材料 (2人分)

インゲン豆水煮缶	1個
玉ねぎ	1/4個
パセリ	少々
ワインビネガーかレモン汁	小さじ1
オリーブオイル	大さじ1
塩コショウ	少々

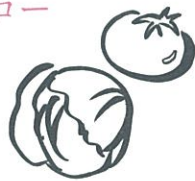
### つくりかた

- ① インゲン豆水煮缶はサッと熱湯に通して水をきり、玉ねぎとパセリはそれぞれみじん切りにしておく。
- ② ボウルに玉ねぎとワインビネガーかレモン汁を入れて混ぜ、5分ほど冷蔵庫に入れる。
- ③ ②にインゲン豆の水煮とパセリを加えて全体を混ぜ、塩コショウとオリーブオイルで調味する。

# 42

ヨーグルトを使って酸味を  
きかせた大人のコールスロー

## キャベツとトマトの ギリシャサラダ



### 材料 (2人分)

キャベツ	1/6株
トマト	1個
プレーンヨーグルト (低脂肪タイプ)	大さじ3
レモン汁	小さじ1
塩コショウ	適量
オリーブオイル	大さじ1

### つくりかた

- ① キャベツは細切りに、トマトは2cmの角切りにしておく。
- ② ボウルにプレーンヨーグルトとレモン汁、オリーブオイルを入れて混ぜ、キャベツとトマトを加えて全体を和える。塩コショウで調味。

