

7色に含まれる機能性成分を摂りましょう!



ベジカラとは 野菜 + チカラ + 色

スナップエンドウと ビーンズとエッグのパワーサラダ



野菜ソムリエの おすすめ商品



野菜相当量
148g
(1人前あたり)



スナップエンドウ
Vパック ロースハム
CGC 日清ヘルシーオフ
CGC ミックスビーンズ



キューピー
レモン
ドレッシング

材料 2人分

- | | | | |
|------------|------|-------------------|----|
| ● レタス | 3枚 | ● Vパック ロースハム | 2枚 |
| ● きゅうり | 1/2本 | ● 塩 | 少々 |
| ● ミニトマト | 4個 | ● CGC 日清ヘルシーオフ | 適量 |
| ● スナップえんどう | 4本 | ● キューピー レモンドレッシング | 適量 |
| ● アボカド | 1/2個 | ● CGC ミックスビーンズ | 1袋 |
| ● 卵 | 2個 | | |

野菜ソムリエ 西園 文香の



ひとことポイント

スナップエンドウには、**ビタミンC**が多く含まれており、**卵や肉などのたんぱく質と一緒に摂取することで、コラーゲンの生成が促進されます。**スナップエンドウを茹でるときは、**1分半～2分を目安に短時間でさっと塩茹でし、水にさらさずザルに上げることで、ビタミンCなどの栄養素の流出を防ぎ色鮮やかになります。**また、**ビタミンCは体内で作れない栄養素なので、積極的に摂取しましょう!**

含まれる
主な
栄養素

- | | | | |
|----------|---------|-----------|--------|
| スナップエンドウ | ● ビタミンC | ● カロテン | ● 食物繊維 |
| ミニトマト | ● リコピン | ● ビタミンC・E | ● カリウム |

※日本食品標準成分表2020年版(八訂)参照

作り方

- 1 レタスは食べやすい大きさにちぎり、冷水にさらして水気をきる。
- 2 きゅうりは輪切りにする。ミニトマトは横半分に切る。スナップえんどうは筋をとり、塩を加えた熱湯でゆで、ザルにとり水気をきり、縦半分に切る。アボカドは横に1cm幅に切る。
- 3 フライパンに油をひいて熱し、溶いた卵を流し入れ、スクランブルエッグを作り、取り出しておく。同じフライパンで4等分に切ったハムを焼く。
- 4 器に①を敷き、②と③を盛りつけ、ミックスビーンズを散らし、ドレッシングをかける。