

# おすすめヘルシーレシピ

## いちごとハムのマカロニサラダ

(エネルギー130kcal たんぱく質 3.6g 脂質 6.0g 食塩相当量 0.5g)

### 材料 (2人分)

- マカロニ 30g
- いちご 中4~5個
- ロースハム 1枚
- きゅうり 1/2本
- マヨネーズ 大さじ1と1/2
- コショウ 適宜



### 作り方

- ① マカロニはゆでて、水で洗い、ザルに上げて水気を切っておきます。
- ② きゅうりは縦半分に切ってから、斜めの薄切りにし、分量外の塩ひとつまみで軽くもみ、しんなりしたら水分を絞っておきます。  
ハムは半分に切って、8mm位の短冊切りにします。  
イチゴは縦6~8つのくし形に切ります。
- ③ ボウルに①と②を入れ、マヨネーズ、コショウで和えて出来上がりです。

### ひとこと

いちごをサラダに使いました。いちごは体に嬉しい様々な栄養素が含まれています。抗酸化作用があり免疫力を高める「ビタミンC」、高血圧やむくみの予防に効果的な「カリウム」、貧血予防や物忘れにも効果があるといわれている「葉酸」などが豊富です。

特に「葉酸」は胎児の健全な発育に大切な栄養で、妊娠前から妊娠初期にかけての摂取が重要といわれています。

旬の時期はおいしさも栄養価もアップします。ビタミン、ミネラルが豊富ないちご、すべての方に食べてほしい食材です。