



薬膳ハンダマ元気サラダ

主 ハンダマ

ハンダマは、血液をサラサラにし貧血に効くと言われている。炒め物・和え物料理として食されている。味・彩りの良い食材の組み合わせで、美味しいサラダにした。食べ易く、薬味のきいた手作りドレッシングがおしゃれで美味。

【材料】4人分

ハンダマ……………200g
 玉ねぎ……………100g
 にんじん……………30g
 ベーコン……………50g

(ドレッシング)

オリーブオイル……………小さじ1
 サラダ油……………大さじ2
 酢……………小さじ1
 シークワーサー……………小さじ1
 島とうがらし……………1/4本
 にんにく……………1かけ
 粒こしょう……………小さじ1/3
 パプリカ……………小さじ1/3
 塩……………1つまみ

【作り方】

- ① ハンダマは、水洗いして葉さきを摘んでおく。玉ねぎは、薄くスライスして冷水に軽くさらし水気を切る。にんじんは、千切りにし氷水に冷やし水気を切る。
- ② ベーコンは、1cm幅に切って、カリカリになるまでフライパンで焼いて、冷ましておく。
- ③ ボールにドレッシングの材料を入れて混ぜる。
- ④ ①の材料を全部混ぜ合わせて、器に盛り付けて、上からベーコン・にんじんを散らし、ドレッシングを優しくかけて仕上げる。

【栄養素量】

	1人分
エネルギー (kcal)	149
タンパク質 (g)	3.3
脂質 (g)	9.8
カルシウム (mg)	10
鉄 (mg)	1.2
ビタミン A (IU)	650
ビタミン B ₁ (mg)	0.10
ビタミン B ₂ (mg)	0.10
ビタミン C (mg)	17
食物繊維総量 (g)	0.7
食塩 (g)	0.5