

野菜

スナップエンドウのサラダ

● 材料（4人分）

スナップエンドウ	100g	
キャベツ	120g	
キュウリ	48g	
アーモンドダイス	12g	
A {	油	小さじ2
	砂糖	小さじ1弱
	塩	少々
	コショウ	少々
	酢	小さじ1と1/2強
	しょうゆ	小さじ1と2/3

● 作り方

- ① スナップエンドウは1cmに、キャベツは短冊切りにしてゆでる。
- ② キュウリは薄く輪切りにし、サッとゆでる。
- ③ Aを合わせてドレッシングを作り、①と②とアーモンドダイスを一緒に和える。



● 味・作り方の特徴、PR

スナップエンドウのシャキシャキとした食感を楽しめます。
スナップエンドウは和え物や炒め物にもよく合います。

● 下関産の食材

スナップエンドウ・キャベツ
キュウリ

● 一人分栄養価

エネルギー	61 kcal
たんぱく質	2.0 g
脂質	3.7 g
炭水化物	6.0 g
ナトリウム (食塩相当量)	184 mg 0.5 g

● 食事バランスガイド

主食	0 っ(SV)
副菜	1 っ(SV)
主菜	0 っ(SV)
果物	0 っ(SV)
牛乳・乳製品	0 っ(SV)

