



このレシピで
約122g
の野菜がとれます

元気サラダ

【材料2人前】

| | | | |
|-------|-------|------|----|
| キャベツ | 葉2枚 | しそ | 4枚 |
| きゅうり | 大1/2本 | みょうが | 2個 |
| にんじん | 1/7本 | 塩昆布 | 1g |
| 赤パプリカ | 1/3個 | 削り節 | 1g |

ごまドレッシング
..... 大さじ2



野菜を洗って切ってドレッシングで和えるだけの超簡単レシピです。しかも減塩で野菜をたっぷりとれます。旬の野菜を使えばバラエティー豊かなサラダになります。ご家庭にある野菜で作ってください。

レシピ／下関市食生活改善推進協議会(豊浦支部)

【1人あたりの栄養価：エネルギー85kcal たんぱく質 3.3g 脂質 4.0g 炭水化物 9.7g 食塩相当量 0.5g】

1 キャベツ、きゅうり、にんじん、パプリカは食べやすい長さに千切りにする。しそと、みょうがは縦半分になり千切りにする。

2 しそは飾り用に少し残し、残りの野菜をドレッシングと塩昆布で和え、器に盛る。

3 飾り用のしそと削り節をのせる。

