

野菜

野菜サラダ

● 材料（4人分）

ブロッコリー	200 g
ミズナ	200 g
レタス	200 g
キャベツ	200 g
ニンジン	120 g
ニンニク	2かけ
油	適宜
A { 塩	小さじ 1/3
{ コショウ	少々
{ オリーブ油	小さじ 1

● 作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、サッとゆでる。
- ② ミズナは長さ2～3 cmに切り、レタスは食べやすい大きさに切る。キャベツとニンジンは千切りにする。
- ③ ニンニクを薄切りにし、油でカリカリに炒める。
- ④ ①～③を合わせたら、Aをかけて混ぜる。



● 下関産の食材

ミズナ・レタス・キャベツ
ニンジン・ブロッコリー

● 味・作り方の特徴、PR

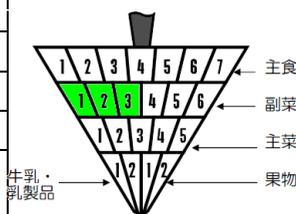
季節の野菜を色々と食べる事が出来ます。
シーチキンや蒸し鶏をまぜても、おいしく食べられます。

● 一人分栄養価

エネルギー	75 kcal
たんぱく質	4.7 g
脂質	2.1 g
炭水化物	12.4 g
ナトリウム (食塩相当量)	234 mg 0.7 g

● 食事バランスガイド

主食	0 づ(SV)
副菜	3 づ(SV)
主菜	0 づ(SV)
果物	0 づ(SV)
牛乳・乳製品	0 づ(SV)



提供：小月婦人会

づ(SV)とは、食事の提供量の単位のことです