

健康応援 レシピ

R8 October

エネルギー
46kcal

たんぱく質
2.2 g

脂質
3.1 g

塩分相当量
0.4 g

※1人あたりの栄養素量

ちぎりサラダ



材料(4人分)

レタス	80 g
きゅうり	1個
はんぺん	2個
のり	1枚
かつおぶし	4 g
ごま油	大さじ1 小さじ1
ぽん酢	大さじ1 小さじ1
いりごま(白)	少々
食塩	少々

栄養士メモ

うみのまち七ヶ浜といえば「海苔」!海苔は食物繊維、ミネラル、ビタミンが豊富です。また、食物繊維は血圧や血糖の上昇を抑える働きがあります。積極的に摂取しましょう♪



作り方

所要時間 5分

- ①きゅうりは塩をふり、手でおさえながらまな板のうえで数回コロコロころがす。
- ②きゅうりはめんぼうでたたいて1口大にちぎる。
- ③レタスを一口大にちぎる。
- ④のり、はんぺんを小さめに細かくちぎる。
- ⑤レタス、きゅうり、はんぺんを食べる直前にごま油とぽん酢で和える。
- ⑥盛りつけて、のり、いりごまをかけたら完成。

