

## 【カラフルレタスサラダ】レシピ

【材料 4人分】

	サニーレタス	120g
	きゅうり	80g
	ミニトマト	40g
	サケフレーク	40g
A	めんつゆ	20g
	マヨネーズ	20g
	黒こしょう	2振り
	すりごま	6g



栄養価一人分

エネルギー：61kcal      タンパク質：3.4g  
脂質：4.0g                  食塩相当量：0.7g



野菜をモリモリ  
食べることがで  
きるチーン！

### 【作り方】

- ① サニーレタスは一口大にちぎっておく。
- ② きゅうりは縦に半分に切り、大きめの薄い斜め切りにする。
- ③ ミニトマトは1/4に切る。
- ④ Aの調味料を混ぜドレッシングを作る。
- ⑤ 皿にレタス、きゅうり、トマトを盛り付け、上にサケフレークを振りかけドレッシングをかける。

夏野菜を使ったカラフルなサラダです。  
メタボ予防には、1日5皿の野菜料理を食べることが推奨されています。  
日本人は平均で1皿分足りていないと言われています。  
こちらのサラダは調理も簡単なので、+1皿にいかがでしょうか？