

副食

グリーンサラダ

[1人分] エネルギー：65kcal 塩分：1.8g たんぱく質：5.4g 脂質：1.7g 食物繊維：3.4g



材料 [4人分]

- レタス：1/3個
- きゅうり：1本
- えのきたけ：1パック
- 玉ねぎ：1/4個
- にんじん：20g
- 枝豆：100g
- 海苔：2枚

【A】

- ポン酢：大さじ2
- 醤油：大さじ2

作り方

1

レタスは洗って、手で小さくちぎります。きゅうりは塩をふって板ずりし、縦半分に切り、斜めの薄切りにします。えのきたけは石づきを除き、3cm長さに切り、サッと茹でます。枝豆は茹で、さやから出します。にんじんは千切り、玉ねぎは薄切りにします。

2

【A】を合わせ、半量を"1"にかけて混ぜ、水気をきり(下味)、器に盛って、ちぎった海苔をたっぷりのせます。

3

食べる時に残りの【A】をかけます。