

わここの「食育」

おいしい、ヘルシー からだうれしい♪

減塩・減糖レシピ



☆サーモンとアボカドの レモン風味サラダ☆



1人分あたり

エネルギー： 208kcal

たんぱく質： 12.7g

脂 質： 14.7g

食塩相当量： 0.6g

◎材料：(2人分)

サーモン(生食用) 100g
赤玉ねぎ 1/4個
トマト 1/2個
アボカド 1/2個
かいわれ 少々

【A】

レモン汁 大さじ1
オリーブオイル 大さじ1
塩 ひとつまみ(約1g)
こしょう 少々

◎作り方

- ① 赤玉ねぎはスライスして水にさらし、かいわれは一口大に切っておく。
- ② トマトはくし型に切りアボカドは一口大に切っておく。
- ③ サーモンはスライスする。

【A】の材料を全て混ぜ合わせてドレッシングを作り、①、②、③を加えて和える。



- ★レモンのさわやかな香りとオリーブオイルの風味でおいしく減塩！
- ★野菜は足りていますか？副菜をもう1品プラスして満足感と栄養バランスをアップしましょう。

