

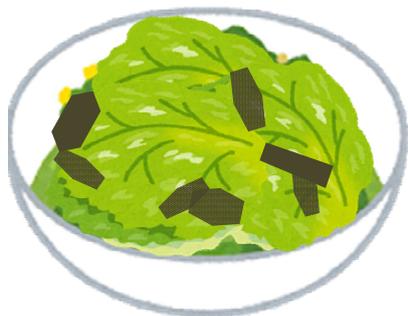
わこう版「食育」

おいしい、ヘルシー からだうれしい♪

減塩・減糖レシピ



☆レタスと海苔のサラダ☆



1人分あたり

エネルギー： 74kcal

たんぱく質： 2.1g

脂 質： 5.6g

食塩相当量： 0.4g

◎材料：(4人分)

レタス・・・・・・・・・・ (小1個) 200g
玉ねぎ・・・・・・・・・・ (中1/2個) 100g
焼きのり・・・・・・・・・・ (全型1枚) 3g
すりごま・・・・・・・・・・ 大さじ2
にんにく(すりおろし)・・・・・・ 少々
しょうゆ・・・・・・・・・・ 小さじ2
酢・・・・・・・・・・ 小さじ2
オリーブ油・・・・・・・・・・ 大さじ1

◎作り方

- ① 玉ねぎは薄切りにして、水にさらしておきます。
- ② レタスは一口大に、焼きのりは細かくちぎります。
- ③ にんにくはすりおろし、調味料とよく混ぜ合わせておきます。
- ④ ボウルに水気を切ったレタス・玉ねぎ・焼きのりを入れて混ぜ合わせます。
すりごまと調味料を加え和えたら、できあがり！



★市販のドレッシングではなく、香り(にんにく・ごま・のり)の組合せでおいしく減塩に！

★新玉ねぎなら、旬野菜の甘さとみずみずしさも楽しめます。

