



カルシウム 87.7mg



骨のもとになる

チーズ



エネルギー：65.6kcal



食塩相当量：0.5g

玉葱とさける
チーズのサラダチーズをプラスして
カルシウムアップ★

【材料（2人分）】

さけるチーズ	15g	A	砂糖	小さじ1
きゅうり	1/2本		塩	少々
玉ねぎ	中1/2個		酢	大さじ1/2
大葉	3枚		濃口醤油	小さじ1/2
ミニトマト	2個		ごま油	小さじ1/2

【作り方】

1. さけるチーズは半分に切り、細かくさく。胡瓜は板ずりをして塩を洗い流し、輪切りにする。玉ねぎは薄切りにして5分程水にさらし、水気をきる。大葉は千切りにして水にさらし、水気を絞る。ミニトマトは4等分にする。
2. ボウルにAの材料を入れてよく混ぜ冷やしておく。
3. 別のボウルにトマト以外の1を入れてよく混ぜ、器に盛ってトマトを飾る。
4. 食べる直前に2のドレッシングをかける。

