



グリーン サラダ

サニーレタスやベビーリーフを
組み合わせせて♪

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング³⁵



やさしお
ベジ増しレシピ



減塩のポイント

お酢を効かせて

野菜 約105g

レタス・きゅうり・
トマト

～グリーンサラダ～

【材料（2人分）】

レタス 60g
(サニーレタスやグリーンリーフ
などを組み合わせても)
きゅうり 1/2本
トマト 1/2個

☆フレンチドレッシング (市販でも可)
オリーブ油又はサラダ油 小さじ2
酢 小さじ2
塩 少々
こしょう 少々

1人分は



エネルギー：53Kcal



食塩相当量：0.5g

【作り方】

1. 材料の野菜は、洗って水を切っておく。
2. レタス類は食べやすい大きさに手でちぎる。
3. きゅうりは半分の長さに切って、縦に4等分に切る。
4. トマトのへたの部分に斜めに包丁を入れてへたを取り除き、薄切りにする。
5. 器に彩りよく盛り付け、ドレッシングは材料を容器に入れ混ぜ、食べる直前にかける。

