

# 元気サラダ

【材料 4人分】

レタス	40g
きゅうり	70g
干しわかめ	4g
トマト	120g
ちりめんじゃこ	10g
大豆の水煮	70g
人参	25g
〈ドレッシング〉	
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
ごま油	小さじ1
しょうが汁	小さじ1



## 【作り方】

- ① レタス・きゅうり・トマトは適当な大きさに切る。干しわかめも水に戻して、食べやすい大きさに切っておく。
- ② ちりめんじゃこはサッと湯をかけて、大豆の水煮もサッと湯に通す。
- ③ 人参はせん切りし軽く塩をしておく。
- ④ ドレッシングを作る。
- ⑤ 材料を合わせて、ドレッシングで和える。

## ★1人分の栄養価★

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
元気サラダ	57	4.3	2.3	50	2.3	1.1