

バランスよく食べよう！食育レシピ

『カラフルサラダ』

レシピ提供：食生活改善推進員協議会



【材料(2人分)】 (1人分:72kcal 食塩量0.3g)

- | | |
|-------------|----------------------|
| ・じゃがいも 50g | ・マヨネーズ 大さじ1(12g) |
| ・ブロッコリー 30g | ・トマトケチャップ 大さじ1/2(8g) |
| ・アスパラ 20g | ・酢 大さじ1/4(4g) |
| ・トマト 50g | ・こしょう 少量 |

野菜を切って・ゆでて・盛り付けるだけ！

マヨネーズやトマトケチャップを使った手製ドレッシングのため食塩量が少なくてすみます。

【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむいて一口サイズに切る。ブロッコリーは小房に分ける。アスパラはピーラーで皮をむき、ななめ3cm幅に切る。トマトは食べやすい大きさに切る。
- ② じゃがいも、ブロッコリー、アスパラを茹でる。
- ③ マヨネーズ、トマトケチャップ、酢、こしょうを混ぜる。
- ④ 器に②の野菜・トマトを盛り付け、③のドレッシングをかける。



【撮影協力】
鶴見区食生活改善推進員協議会
茨田北校区
左：山本さん 右：高瀬さん