



管理栄養士のワンポイントクッキング♪



みなさん、こんにちは！ 管理栄養士の園田と申します。
今回は、たんぱく質も摂れるサッパリとしたサラダをご紹介します。
シンプルな味つけなので、手軽に作れます。

***野菜もたんぱく質も摂れる！**

暑い時期にぴったり！ドレッシングサラダ*

材料(一人分)

- 冷凍むきえび…60g
- レタス…20g
- 胡瓜…20g
- セロリ…5g
- ★オリーブ油…4g
- ★酢…3g
- ★レモン果汁…1g
- ★塩…0.2g
- ★濃口醤油…1g



作り方

- ① 胡瓜、セロリはスライスし、レタスは食べやすい大きさにそろえて切る。
- ② 鍋で冷凍むきえびを茹でた後、ザルにあげて湯をよく切り、冷ます。
- ③ ボウルに★の調味料を先に混ぜ合わせ、①と②を入れて調味料と和える。

栄養成分(小鉢 1皿)

エネルギー…60kcal
たんぱく質…4.3g
脂質…4.1g
炭水化物…1.7g
食塩相当量…0.4g

ワンポイントアドバイス♪

- ・上記野菜以外にもお好みのものでアレンジ！
- ・酢の分量を全てレモンに変えると爽やかな味わいになります。
- ・エビをタコやイカに変えればバリエーションも増えるのでオススメです。ぜひ作ってみてくださいね！



文責：栄養管理室 園田 真理子

