



野菜を食べよう!

キャロットドレッシングのサラダ

材料(4人分)

・レタス	50g	A	・酢	小さじ5
・黄パプリカ	60g		・砂糖	小さじ2
・ラディッシュ	30g		・しょうゆ	小さじ2
・きゅうり	1/2本(50g)			
【ドレッシング】				
・にんじん	50g			
・たまねぎ	40g			
・しょうが	1/2片(6g)			



作り方

- ①にんじん、たまねぎ、しょうがをすりおろし、Aと合わせてドレッシングを作る。
- ②レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。パプリカは千切り、ラディッシュは薄切り、きゅうりは輪切りにする。
- ③器に野菜を盛り付け、①のドレッシングをかける。

調理時間
10分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	28	kcal
たんぱく質	0.8	g
脂質	0	g
炭水化物	6.1	g
食塩相当量	0.4	g
野菜の量	72	g

おすすめ ポイント

生野菜のサラダに野菜入りドレッシングをかけて、1皿量(70g)以上を食べることができます。にんじんの甘味で減塩できます。