



お手軽に 副菜

使用した
減塩食品は、
これ!



ポン酢のマヨドレッシング & 千切りサラダ (1人分)



材料

- | | | | |
|--------|-------|-----|---|
| • レタス | 1枚 | 30g | • ドレッシング
マヨネーズ 大さじ1
ポン酢 小さじ1
(塩分25%オフ) |
| • きゅうり | 大1/2本 | 70g | |
| • にんじん | | 20g | |
| • 大葉 | 3枚 | | |
| • 焼きのり | 1/4枚 | | |

作り方

- ①野菜はすべてせん切りにする。
- ②マヨネーズとポン酢を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ③野菜を器に盛り付け、ちぎった海苔をのせ、ドレッシングを添える。

1人分 栄養成分

エネルギー	106Kcal
たんぱく質	1.8g
食塩相当量	0.57g