



リースサラダ シーザードレッシング

栄養士コメント

いつものサラダもリースの形に盛り付けることでクリスマス感を出すことができます。

シーザードレッシングはヨーグルトを加えることでドレッシングのかさ増しにつながり、また、サッパリとした味わいになります。



作り方

酢、オリーブオイル、砂糖を混ぜ合わせておく。

人参を千切りにし、 に漬けて人参ラペを作っておく。

トマトは4等分、大根は薄切りにしておく。

お皿にレタス、ベビーリーフ、人参ラペ、ミニトマト、大根の順にリースの形に並べていく。

シーザードレッシングの調味料を合わせる。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	48 kcal
2. たんぱく質	1.9 g
3. 総脂質	2.7 g
4. 炭水化物	4.2 g
5. カルシウム	55 mg
6. リン	44 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	10 mg
9. ビタミンA	133 µg
10. ビタミンE	0.5 mg
11. ビタミンD	0.0 µg
12. ビタミンB1	0.06 mg
13. ビタミンB2	0.07 mg
14. ビタミンC	12 mg
15. 食物繊維	1.2 g
16. 食塩	0.2 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. ベビーリーフ	20	g
2. レタス	30	g
3. 大根	5	g
4. ミニトマト	1	個
<シーザードレッシング>		
5. マヨネーズハーフ	1	小サジ
6. ヨーグルト(プレーン)	1	小サジ
7. レモン(果汁)	1/4	小サジ
8. チーズ(パルザン)	1	小サジ
9. にんにく・おろし		少々
10. 黒こしょう		少々
<人参ラペ>		
11. 人参	10	g
12. 酢・穀物酢	1/2	小サジ
13. オリーブ油	1/8	小サジ
14. 上白糖	1/8	小サジ



(黄色い部分が範囲内です)