



リースサラダ フレンチドレッシング

栄養士コメント

クリスマスのリースをイメージしたサラダにしました。盛り付けを工夫することで、パーティーの雰囲気を出すことができます。一手間ですが、ドレッシングは手作りすることで塩分量を抑えることができます。

作り方

- ①オリーブ油、酢、粒マスタード、黒こしょうを混ぜ合わせてドレッシングを作っておく。味見をして、砂糖はお好みで足してください。
- ②お皿にレタスを真ん中を開けて、丸くリースのように盛り付ける。その上に水菜、ブロッコリー、ミニトマト、モッツアレラチーズを散らし、最後にドレッシングをかける。

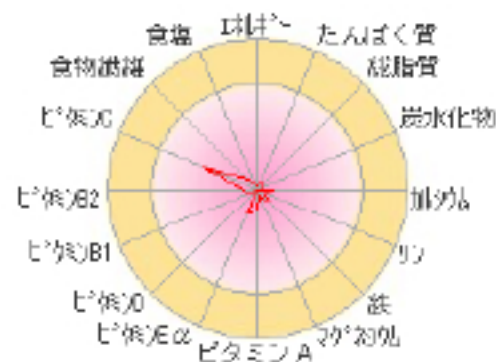


成分値 (1人分)

| | 摂取値 | 単位 |
|------------|------|------|
| 1. エネルギー | 65 | kcal |
| 2. たんぱく質 | 3.4 | g |
| 3. 総脂質 | 3.9 | g |
| 4. 炭水化物 | 5.2 | g |
| 5. カルシウム | 75 | mg |
| 6. リン | 67 | mg |
| 7. 鉄 | 0.9 | mg |
| 8. マグネシウム | 18 | mg |
| 9. ビタミンA | 104 | μg |
| 10. ビタミンEα | 1.4 | mg |
| 11. ビタミンD | 0.0 | μg |
| 12. ビタミンB1 | 0.08 | mg |
| 13. ビタミンB2 | 0.13 | mg |
| 14. ビタミンC | 47 | mg |
| 15. 食物繊維 | 2.1 | g |
| 16. 食塩 | 0.1 | g |

材料 (1人分)

| | 分量 | 単位 |
|------------------------|-----|----|
| 1. サニーレタス | 2 | 枚 |
| 食べやすい大きさにちぎっておく | | |
| 2. 水菜 | 10 | g |
| 3cm程の長さに切っておく | | |
| 3. ブロッコリー | 20 | g |
| 小房に分けて茹でておく | | |
| 4. ミニトマト | 3 | 個 |
| ヘタを取り、半分に切る | | |
| 5. チュルチース® (モzzarella) | 8 | g |
| 一口大サイズ2個程度。半分に切る | | |
| <ドレッシング> | | |
| 6. オリーブ油 | 1/2 | 小ザ |
| 7. 酢・穀物酢 | 1/2 | 小ザ |
| 8. 粒マスタード | 1/4 | 小ザ |
| 9. 上白糖 | | 適宜 |
| 10. 黒こしょう | | 適宜 |



(— 範囲内です)