



エビとブロッコリーのカクテルサラダ

栄養士コメント

カクテルサラダとは、ケチャップ、白ワイン、塩コショウ、レモン汁などをベースにしたソースで和えたサラダのことです。今回は減塩のためにケッチャップにプラスして、マヨネーズで酸味、ニンニクで風味を加わるようにアレンジしています。



作り方

- ①：鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら料理酒を加え、エビを入れる。2～3分茹でて取り出す。
- ②：別の鍋に湯を沸かし、ブロッコリーを茹でる。火が通ったらザルにあげておく。
- ③：ボールに①の茹でエビ、②のブロッコリー、ケチャップ、マヨネーズ、豆乳、お好みでニンニクを加え、よく和える。
- ④：お皿に食べやすい大きさにちぎったレタスを置き、その上に③の和えた具材をのせる。色味にお好みでパプリカパウダーを振る。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	85 kcal
2. たんぱく質	11.3 g
3. 総脂質	3.5 g
4. 炭水化物	4.2 g
5. カルシウム	53 mg
6. リン	146 mg
7. 鉄	0.6 mg
8. マグネシウム	30 mg
9. ビタミンA	29 μg
10. ビタミンEα	2.2 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.10 mg
13. ビタミンB2	0.09 mg
14. ビタミンC	43 mg
15. 食物繊維	1.7 g
16. 食塩	0.5 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. ブラックタイガー	50 g
むきエビ使用(殻は全てむいてください)	
2. 料理酒	適宜
3. レタス	1 枚
4. ブロッコリー	30 g
5. マヨネーズ (全卵型)	1 小サジ
6. ケチャップ	1 小サジ
7. 豆乳(無調整)	1 小S
8. にんにく・おろし	適宜



(黄色い部分が範囲内です)