たにクリニック　メニュー集

リース風フルーツサラダ

栄養士コメント

ふんわりとリースのように盛るだけで、簡単に華やかなサラダが出来上がります。フルーツの甘みとジューシーな果汁を感じることができ、酢の酸味が気になる方でもフルーツと一緒に食べれば、気にせず美味しく食べられます。

作り方

①：ドレッシングを準備しておく。容器に分量のだし醤油、オリーブ油、酢を加えてよく混ぜ合わせておく。

②：柿は皮をむき、種がある場合は種を取り、スライスしておく。リンゴは、１／４の大きさに切って種をとり、柿と同様に薄くスライスする。ミニトマトはヘタを取り、半分に切っておく。アーモンドは荒くたたいておく。

③：サニーレタスは食べやすい大きさにちぎっておく。サニーレタスとベビーリーフはサッと洗って水気を切っておく。

④：③の野菜をお皿にドーナッツ状に盛り付ける。その上に彩りよく切った果物とミニトマトを盛り付け、上から砕いたアーモンドを振りかける。

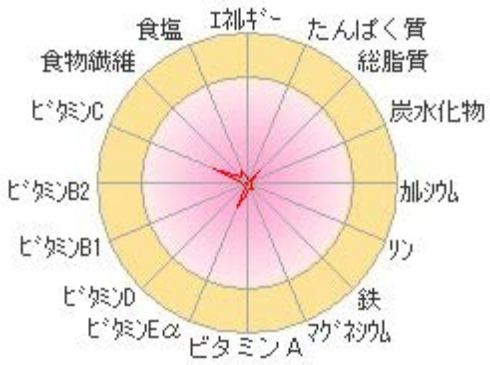
食べる直前にドレッシングをかけてください。

成分値（1人分）

成分値（1人分）	摂取値	単位
1. エネルギー	108	kcal
2. たんぱく質	1.1	g
3. 総脂質	7.3	g
4. 炭水化物	10.4	g
5. カルシウム	20	mg
6. リン	31	mg
7. 鉄	0.5	mg
8. マグネシウム	16	mg
9. ビタミンＡ	52	μg
10. ビタミンＥα	1.5	mg
11. ビタミンＤ	0.0	μg
12. ビタミンＢ１	0.04	mg
13. ビタミンＢ２	0.06	mg
14. ビタミンＣ	30	mg
15. 食物繊維	1.5	g
16. 食塩	0.2	g

材料（3人分）

材料（3人分）	分量	単位
1. サニーレタス	2	枚
2. ベビーリーフ	20	g
3. 柿	1/2	こ
4. りんご	1/4	こ
5. ミニトマト	6	個
6. だししょうゆ	1/2	大ｻｼﾞ
7. オリーブ油	1.5	大ｻｼﾞ
8. 酢・穀物酢	1/2	大ｻｼﾞ
9. アーモンド(乾)	5	こ



（ 範囲内です）