



リンゴとパイナップルとレタスのサラダ

栄養士コメント

りんご、パイナップルに含まれるビタミンCは、病気への抵抗力を高める働きがあります。またビタミンCには抗酸化作用があり、老化や動脈硬化の進行を抑える効果も期待できます。ワインビネガールの酸味と果物の甘みが合わさることで良くなり、デザート感覚で食べていただけるサラダです。



作り方

：レタスはサッと水洗いし、小さめにちぎり、水気をきっておく。りんごは8等分に切り、種をとり、さらに薄切りにする。パイナップルはりんごと同じくらいの大きさになるように切っておく。

：ボールにドレッシングの調味料(白ワインビネガー、オリーブオイル、砂糖、コショウ)を入れ、混ぜ合わせておく。そこに、のレタス、りんご、パイナップルを混ぜ合わせ、お皿に盛り付ける。

成分値 (1人分)

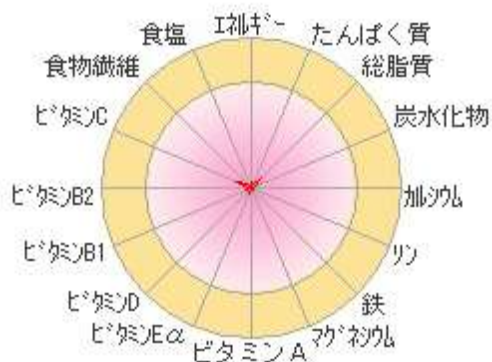
摂取値 単位

1. エネルギー	89 kcal
2. たんぱく質	0.3 g
3. 総脂質	6.1 g
4. 炭水化物	9.1 g
5. カルシウム	6 mg
6. リン	11 mg
7. 鉄	0.1 mg
8. マグネシウム	6 mg
9. ビタミンA	4 μg
10. ビタミンE	0.4 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.05 mg
13. ビタミンB2	0.01 mg
14. ビタミンC	13 mg
15. 食物繊維	0.9 g
16. 食塩	0.0 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. りんご-----	1/8	こ
2. パイナップル-----	30	g
今回はカットパインを使用		
3. レタス-----	1	枚
<ドレッシング>		
4. ワインビネガー-----	1/2	大S
5. オリーブ油-----	1/2	大サ
6. 三温糖-----		適宜
7. 黒こしょう-----		少々



(黄色い範囲内です)