

## ◆お花畑サラダ

野菜量 70g (1人分)

栄養価 ~1人分~

エネルギー 128kcal

たんぱく質 5.6g

脂質 8.4g

炭水化物 8.1g

食塩 0.9g

野菜を小さく切って盛るだけ！  
彩り豊かなサラダ。



材料 ~2人分~

にんじん	20g (中 1/8 本)	ハム	40g (4 枚)
きゅうり	20g (中 1/5 本)	ポテトチップス	5g
パプリカ(赤)	10g (中 1/10 個)	<ソース>	
パプリカ(黄)	10g (中 1/10 個)	マヨネーズ	10g (小さじ2)
レタス	40g (約 2 枚)	ケチャップ	10g (小さじ2)
ミニトマト	40g (2 個)	牛乳	10g (小さじ2)
サラダビーンズ	20g		

作り方

1. にんじん、きゅうり、パプリカを 1 cm角の角切りにし、にんじんは電子レンジで加熱する。(500W 2分)
2. レタスは洗って食べやすい大きさに切る。ミニトマトは半分に切る。
3. サラダビーンズは水切りをしておく。
4. 1~3の食材を皿に盛りつけた後、その上に半分に切ったハムを、お花のように巻いて飾る。ポテトチップスは細かく砕いてのせる。
5. 混ぜたソースは、食べる直前にかける。