

副菜のレシピ



シーザードレッシングで色々な野菜を！

大根のシーザーサラダ



☆トマトやアスパラ、パプリカは皮をむくとやわらかくなります！

1人分の栄養成分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
83	1.6	6.7	4.2	0.4

材料（4人分）

大根	120g
トマト	小1個（80g）
アスパラ	40g
パプリカ（黄）	30g
☆マヨネーズ	小さじ7杯
☆やさしいお酢	大さじ1/2杯
☆油	大さじ1/4杯
☆塩	少々
☆牛乳	小さじ1杯
☆粉チーズ	小さじ4杯
☆砂糖	小さじ1杯

- 1 トマト、アスパラ、大根、パプリカの皮をむき、食べやすい大きさにカットします。
- 2 大根、アスパラ、パプリカは茹でておきます。
- 3 ボウルに水気を切った野菜、☆を入れて和えたら出来上がりです。

簡単手作り胡麻ドレ！

カリフラワーとパプリカのサラダ



☆カリフラワーは水に小麦粉を溶き、酢を入れた湯でゆでるとやわらかく白く仕上がります。

1人分の栄養成分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
57	1.6	3.9	4.7	0.3

材料（4人分）

カリフラワー	140g
パプリカ（黄）	40g
パプリカ（赤）	40g
☆やさしいお酢	大さじ1/2杯
☆油	大さじ1杯
☆砂糖	大さじ1/2杯
☆しょうゆ	大さじ1/2杯
☆すりごま	小さじ1杯

- 1 カリフラワー、パプリカは食べやすい大きさに切り、茹でておきます。
- 2 ボウルに☆の調味料、1の野菜を入れて和えたら出来上がりです。