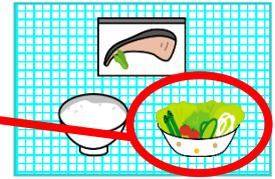


彩りサラダ

主食・主菜・副菜を組み合わせると
バランスよく食べましょう！



分類：副菜



調理時間：約15分

一人分栄養量

	1食分	1日の目標量 (15歳～17歳)	
		男子	女子
エネルギー(kcal)	179	2800	2300
たんぱく質(g)	10.7	65	55
脂質(g)	12.6	78	64
食塩相当量(g)	1.0	7.5	6.5



材料:4人分

ブロッコリー	1/2株
茹でだこ	80g
プロセスチーズ	60g
パプリカ(黄)	1/3個
プチトマト	6個
アーモンド(素焼き)	15g
〈ヨーグルトドレッシング〉	
プレーンヨーグルト	大さじ5
オリーブオイル	大さじ2
酢	小さじ4
砂糖	小さじ1/2
塩	小さじ1/3
こしょう	少々



※オリーブオイルがなければ、サラダ油で代用する。

作り方

- ①ブロッコリーは小さめの小房に分けて茹でる。
ザルにあけて冷まし、ペーパーで水気をとっておく。

②茹でだこは0.5cm厚さに切る。



プロセスチーズは1cm角に、パプリカは1cmの色紙切りにする。プチトマトはくし形に4つに切る。



アーモンドは粗く刻む。



③ヨーグルトドレッシングは材料をしっかり混ぜる。



④アーモンド以外の材料を、③のドレッシングで和えて器に盛りつけ、アーモンドをのせる。