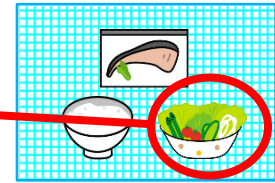


にんじんドレッシングのサラダ

主食・主菜・副菜を組み合わせ
バランスよく食べましょう！



分類：副菜



調理時間：約10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)	508	2800	2300
たんぱく質(g)	1.9	65	55
脂質(g)	15.1	78	64
食塩相当量(g)	0.9	7.5	6.5

材料:4人分

レタス	120g
かいわれ菜	20g
ブロッコリー	1/2株
にんじん	2/3本
酢	大さじ3
オリーブオイル	大さじ5
しょうゆ	小さじ1
はちみつ	小さじ2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々



※はちみつがなければ、同量の砂糖で代用する。

作り方

- ①にんじんをすりおろし、④の材料を加えて混ぜ、ドレッシングを作る。



②レタスは食べやすい大きさにちぎり、
かいわれ菜は根元を切り落とす。



③ブロッコリーは小房に切り分け、熱湯で茹で、
ザルにあげて冷ます。



④②と③を器に盛り、①をかける。