

# 13 元気サラダ

memo 数値：1人分

エネルギー 45cal

たんぱく質 2.6g

塩分 0.5g



## レシピ Recipe

- 1 きゅうりは輪切りにして塩をして、水気を切る  
キャベツ、人参、ハムは千切りにする  
トマトは種を取り、細かく刻む
- 2 1 の材料ともどした刻み昆布を軽く混ぜる
- 3 2 に★とかつお節を加えてよく混ぜる

### 栄養士からワンポイント

野菜をいっぱいたべた元気を出したいなと思うときのレシピ。  
野菜をたくさん使い、昆布も入ったとてもヘルシーな栄養満点のサラダです。

材料	数量
きゅうり	20g
キャベツ	80g
人参	10g
ハム	1～2枚
トマト	50g
刻み昆布	適宜
かつお節	お好みで
薄口しょう油	小さじ1弱
酢	大さじ1弱
★ サラダ油	小さじ1
砂糖	小さじ半分
塩・こしょう	少々

(分量は2人分です)

