



約30分



* 1人あたりの野菜摂取量：約70g

副菜	レタスと香味野菜のだしサラダ		
ポイント	香味野菜が爽やかで清涼感のある1品です。		
食品名	数量(4人分)	下準備	作り方
レタス	100g	7mm幅に切る	1 ボールにトマト以外の野菜を入れ、水にさらしながら混ぜ合わせて、よく水気を切る。 2 フライパンにごま油を熱し、しらす干しをカリカリになるまで炒める。 3 鍋にAを入れ、サッと加熱させて冷ます。 4 食べる直前に、3に1、2を入れてあえる。 5 器に盛りつけ、トマトを添える。
たまねぎ	30g	うす切り	
きゅうり	30g	5mm幅に切る	
みょうが	1コ(15g)	せん切り	
青じそ	5枚(5g)	せん切り	
トマト	1/2コ(100g)	くし形切り	A
しらす干し	20g		
ごま油	小さじ2		
だし汁	カップ1/2		
しょうゆ	小さじ1/2		
みりん	小さじ1		
さとう	小さじ1/3		
たたき梅	小1粒分(8g)		

1人分の 栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	47	2.7	2.3	4.2	42	1.0	0.8

