

## 副 菜



熱量：111kcal

たんぱく質：5.0g

脂質：7.7g

塩分：0.5g

### 彩りサラダ

材料（4人分）

レタス・・・・・・・・100g  
きゅうり・・・・・・・・1本  
パプリカ・・・・・・・・1/3個  
ミニトマト・・・・・・・・8個  
卵・・・・・・・・2個  
素焼きアーモンド・・10g

★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1  
酢・・・・・・・・大さじ1  
砂糖・・・・・・・・小さじ1/2  
塩・・・・・・・・小さじ1/3  
こしょう・・・・・・・・少々

作り方

- ①レタス、きゅうり、パプリカはひと口大に切る。ミニトマトは半分に切り、アーモンドは粗く刻む。
- ②卵を茹で、皮をむき縦4等分に切る。
- ③ドレッシングの調味料を混ぜる。
- ④具材とドレッシングを混ぜ合わせ、上にアーモンドをのせる。



ヨーグルトなどの乳製品を使用するとコクやうま味が増し、調味料を少なくすることができ、減塩になります。たんぱく質やカルシウムも摂れ、おすすめです♪