

食生活改善推進員さんの
健康食レシピ



いろどりサラダ

赤、緑、黄色の食材を使った見た目も鮮やかなサラダです。野菜のビタミン、チーズとヨーグルトのカルシウムやたんぱく質がとれます。

作り方

- ①ブロッコリーは小さめの小房に分けて茹でる。
- ②プロセスチーズは1等角に、パプリカは細切りに、ミニトマトはくし形に4等分に切る。アーモンドは粗く刻む。
- ③Aをしっかり混ぜてヨーグルトドレッシングを作る。
- ④アーモンド以外の材料をボールに入れ、③で和える。
- ⑤器に盛り、アーモンドを散らす。

栄養価(1人当たり) … 105kcal たんぱく質…4.0g 塩分…0.4g

材料(4人分)

ブロッコリー	100g
プロセスチーズ	30g
パプリカ(黄)	40g
ミニトマト	80g
素焼きアーモンド	12g
プレーンヨーグルト	大さじ3
サラダ油	小さじ4
酢	小さじ4
砂糖	小さじ1/4
塩	ひとつまみ
こしょう	少々