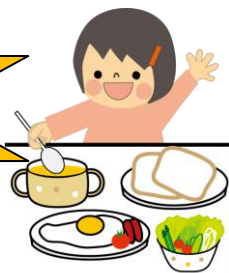


簡単！野菜レシピ 37



トマトとチーズのサラダ

<材料>	<2人分>	
トマト	1/2個(100g)	
プロセスチーズ	10g	
キャベツ	大1枚(50g)	
レタス	大1枚(20g)	
玉ねぎ	1/8個(20g)	
A	酢	大さじ1(15g)
	サラダ油	大さじ1(13g)
	塩	小さじ1/6
	辛子	適量



幕張海浜保育園おすすめ

<作り方>

- ① トマトは一口大に切り、チーズは5mm角に切る。
- ② キャベツ・レタスは千切りにし、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ Aの調味料で和える。

<メモ>

・子ども用には、キャベツ・玉ねぎはゆでて
もよいでしょう。

「ヘルスマイト（食生活改善推進員）」
のおすすめレシピです。

<1人分 栄養価 >

エネルギー	83kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	6.1g
食塩相当量	0.4g



千葉市美浜保健福祉センター健康課

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に
掲載中です。 **美浜健康レシピ** で検索！