

チョレギサラダ

〈材料／2人分〉

	サニーレタス	80g
	乾燥カットわかめ	4g
	コーン(缶詰)	20g
	韓国のり	4枚
A	めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1(18g)
	ごま油	大さじ1(12g)
	酢	大さじ1/2(7.5g)
	いりごま	小さじ1(3g)



〈作り方〉

- ①サニーレタスは洗って手でちぎる。ペーパータオルなどで水気をとる。
- ②カットわかめは、湯に2～3分つけてもどし、水気をきる。
- ③器に①、②、ちぎった韓国のりとコーンを盛り付ける。
- ④Aを混ぜドレッシングを作る。食べる時にドレッシングをかけて混ぜる。



〈メモ〉・電子レンジで加熱したきのこや、しらすをのせてアレンジもできます。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 94kcal たんぱく質 1.8g 脂質 6.8g 炭水化物 4.7g 食塩相当量 1.1g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索

