

野菜パァパァ!

泉州水菜とりんごのサラダ



作り方

- ①水菜は、4cm長さに切る。
サニーレタスは、小さくちぎる。
玉ねぎは、薄切りにして、水にさらす。
りんごは、くし型に切ってからさらに薄切りにして、塩水にさらす。
- ②水気をしっかり切った①とコーンに、Aを食べる直前にあえる。

材料(2人分)	めやす	分量
水菜		30g
サニーレタス	2枚	30g
玉ねぎ	1/3個	60g
りんご	1/8個	35g
コーン缶		20g
マヨネーズ	大きじ1弱	10g
A りんご酢	大きじ1/2	7.5g
しょうゆ	小さじ1/2	3g

栄養成分 (1人分)

エネルギー	72kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	3.8g
炭水化物	8.5g
食塩相当量	0.3g
野菜使用量	70g

野菜は1日5皿食べよう! ^{あさ}1 ^{ひる}2 ^{ゆふ}2

朝1皿

朝でも食べよう

野菜サラダ

昼2皿

けんちん汁 おひたし

夕2皿

きんぴら 野菜の炊き合わせ

レシピ提供：泉州ブロック栄養業務担当者連絡会*

※和泉市・泉大津市・高石市・忠岡町・貝塚市・岸和田市・泉佐野市・熊取町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・大阪府和泉保健所・大阪府岸和田保健所・大阪府泉佐野保健所管理栄養士で構成