

野菜パァパァ!

手軽に摂れる栄養サラダ



材料（1人分）	めやす	分量
サラダ菜	2枚	10g
かいわれ大根		5g
ミニトマト	2個	20g
オクラ（冷凍）		10g
ブロッコリー（冷凍）		40g
コーン（冷凍）	大さじ1	12g
ツナ缶	小1/4缶	18g
ゆで卵	1個	50g
★マヨネーズ	大さじ1/2	6g
★プレーンヨーグルト	大さじ1	15g

作り方

- ① サラダ菜は洗って、手で食べやすい大きさにちぎる。かいわれ大根は根元を切って洗う。ミニトマトはへたを取り洗う。
- ② 冷凍のオクラ、ブロッコリー、コーンを解凍する
- ③ ゆでたまごをうすく切る
- ④ ★をあわせて混ぜ、ソースを作る
- ⑤ ①・②・③とツナを盛り付け、④のソースをかけて完成

栄養成分（1人分）

エネルギー	201kcal
たんぱく質	10.8g
脂質	13.8g
炭水化物	6.7g
食塩相当量	0.4g
野菜使用量	97g

野菜は1日5皿食べよう! 朝1 昼2 夕2



レシピ提供：和泉地域活動栄養士会 菜々の会
(令和4年10月作成)

POINT!

- ゆでたまごやツナをトッピングした、たんぱく質も摂れるサラダです。
- 野菜はお好みのものでOK。冷凍野菜を活用すれば時短調理に♪