

玄米フレークと野菜のパリパリサラダ

S8-3-7



= 栄養価計算 =

エネルギー：77kcal

たんぱく質：1.1g

脂質：5.1g

炭水化物：7.2g

食塩相当量：0.4g

= 材料 (1人分) =

レタス・・・・・・・・30g

きゅうり・・・・・・・・20g

さやいんげん・・・・10g

プチトマト・・・・1.5個

パプリカ(黄)・・・・5g

玄米フレーク・・・・3.5g

(A)

粒マスタード・・・・0.2g

塩・・・・・・・・0.3g

こしょう・・・・0.02g

白ワインビネガー・・5g

レモン汁・・・・5g

オリーブ油・・・・5g

= 作り方 =

- 1・レモンを絞り、(A)の調味料を合わせてドレッシングを作る。
- 2・玄米フレークは袋に入れ、荒く砕いておく。
- 3・さやいんげんは沸騰したお湯で色よく塩ゆでし、斜め3等分に切る。
- 4・レタスは食べやすい大きさにちぎり、プチトマトは輪切り(4等分)、黄パプリカは千切りにする。
- 5・きゅうりは板ずりし、さっと洗って、5mm厚さの小口切りにする。
- 6・③～⑤の野菜を下から、レタス→きゅうり→さやいんげん→黄パプリカ→プチトマトの順に彩りよく盛り付ける。
- 7・食べる直前に①のドレッシングをかけ、上から玄米フレークを散らしたら、出来上がり。