

病院食を自宅で簡単に!

減塩で
色々な
野菜にあう!

塩こうじドレッシングサラダ

ヨーグルトを加えることでドレッシングのカロリーを抑えあっさりした仕上がりになります。塩こうじとにんにくの風味がよいドレッシングで、他の野菜とも合います。



栄養価(1人分)

エネルギー 77kcal

たんぱく質 4.2g

炭水化物 2.9g

脂質 5.3g

食塩 0.5g

材料(1人分)

胡瓜 20g

人参 10g

玉ねぎ 10g

レタス 8g

マグロフレーク 10g

おきえび 10g

～ドレッシング～

ヨーグルト 4g

マヨネーズ 2g

サラダ油 2cc

塩こうじ 3g

おろしにんにく 0.1g

作り方

1. ドレッシングの材料を泡立て器でよく混ぜ合わせる。
2. 胡瓜、人参、玉ねぎは食べやすい大きさにスライスし、レタスは1cm幅短冊状に切る。胡瓜、玉ねぎ、レタスは水に10分ほどさらす。
3. 人参、おきえびはゆでておく。
4. 2をザルに上げてよく水を切る。
5. 4に3とマグロフレークを加えて混ぜ、皿に盛る。
6. 盛り付けた野菜の上に1のドレッシングをかけて完成。