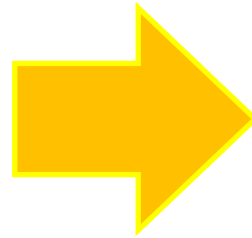
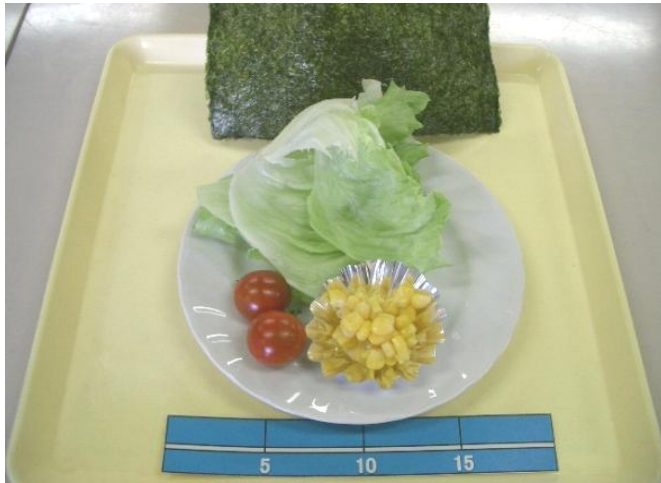


# 副菜編 もっと野菜を！ ～コマが回る食べ方のコツ

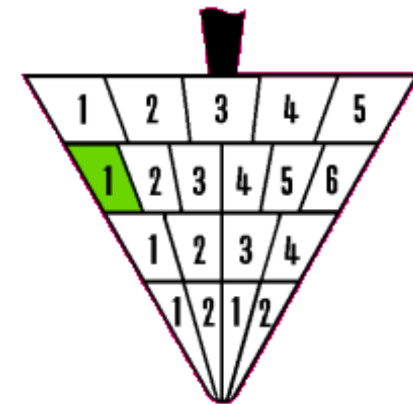


## ■ パリパリサラダ



野菜総重量 75g

食事バランスガイド  
 ・副菜 1つ(SV)  
 ～ 栄養価 ～  
 ・エネルギー 62kcal  
 ・タンパク質 1.8g  
 ・カルシウム 18mg  
 ・カリウム 250mg  
 ・食物繊維総量 1.7g  
 ・食塩相当量 0.4g



## ■ パリパリサラダ ～レシピ～

材 料	分量(1人分)
レタス	40g
ミニトマト	2個
コーン	15g
ごま油	大さじ1/4
濃口しょうゆ	小さじ1/2
焼きのり	1.5g

### < 作り方 >

- ①レタスは洗って、手で1口大にちぎる。  
ミニトマトは洗って半分に切る。
- ②ボウルにレタス、ミニトマト、コーンを入れて  
ごま油を入れて軽く混ぜる。  
しょうゆをさらに加えてまぜ、器に盛る。
- ③焼きのりは火で軽くあぶり、手でちぎっておく。  
食べる直前にのりをサラダにかけていただく。

### ★ ポイント ★

- ・ごま油を先に混ぜることで、しょうゆを野菜にからまりやすくし、塩分を抑えることができます。
- ・子供も簡単に作ることができるカラフルなサラダです。

