

～高齢者に人気の副菜レシピ～

お手軽度

★★★

野菜使用量

40 g/人

献立名

チーズサラダ

材料2人分

- ・ チーズ(ダイスカット) 10g (小さじ2)
- ・ レタス 30g (大1枚くらい)
- ・ 玉ねぎ 30g (中1/8個くらい)
- ・ きゅうり 20g (1/5本くらい)
- ・ フレンチドレッシング 大さじ1



| | | | | | |
|----------|-----|------|---------|-----|---|
| エネルギー | 54 | kcal | たんぱく質 | 1.4 | g |
| 脂質 | 4.5 | g | 炭水化物 | 2 | g |
| ひとことコメント | | | (一人当たり) | | |

チーズでドレッシングの酸味がまろやかに

作り方

1. レタスは1×1.2cm程度、チーズは5mm角、キュウリは薄切りにカットする。
玉ねぎは細かい千切りにし茹でる。
2. 1の野菜とチーズをフレンチドレッシングで和える。