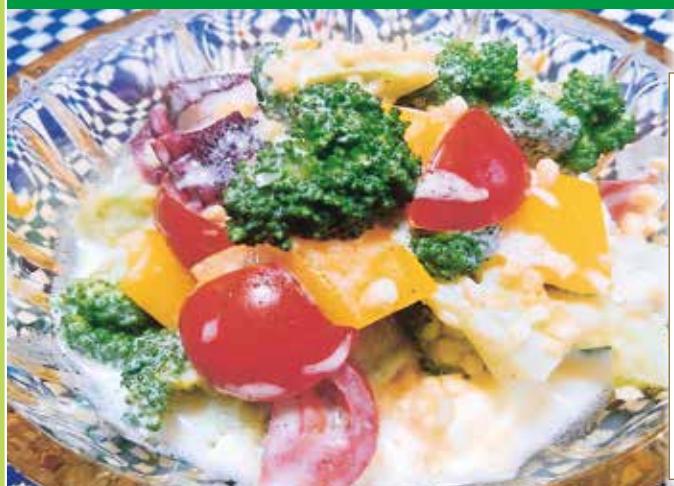


うす味でおいしく食べましょう

副菜

彩りサラダ



材料

〈材料 4人分〉

ブロッコリー	1/2 株
茹でたこ	80 g
プロセスチーズ	60 g
パプリカ(黄)	1/3 個
ミニトマト	6 個
アーモンド(素焼き)	15 g

〈ヨーグルトドレッシング〉

プレーンヨーグルト	大さじ 5
サラダ油	大さじ 2
酢	小さじ 4
砂糖	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/3
こしょう	少々

作り方

1人分の
栄養量

エネルギー 179kcal 脂質 12.6g
たんぱく質 10.7g 食塩相当量 1.0g

- ① ブロッコリーは小さめの小房に分けてゆでる。ザルにあげて冷まし、ペーパーで水気をとておく。
- ② 茹でたこは1cm程の角切りに、プロセスチーズは1cm角に、パプリカは1cmの色紙切りにする。ミニトマトはくし形に4つに切る。アーモンドは粗く刻む。
- ③ ヨーグルトドレッシングは材料をしっかり混ぜる。
- ④ アーモンド以外の材料を、③のドレッシングで和えて器に盛りつけ、アーモンドをのせる。



ヨーグルトと酢の酸味でさわやかに。
アーモンドの香ばしさで美味しく。

