

旬の野菜で作る

おいしい
ローカロリー
メニュー

ヨーグルト サラダ

料理と指導／川淵智子



暑い夏、汗をかいた体にはビタミン補給が大切…
食卓に彩りを添える、ヘルシーサラダはいかが？



● 材料 (4人分) ●

トウモロコシ……………1本
インゲン……………100g
トマト……………2個
レタス……………1/2個(200g)
クラッカー……………6枚
ヨーグルト……………1カップ
マヨネーズ……………大さじ2
レモン汁……………大さじ1
塩……………少々
こしょう……………少々

● 作り方 ●

- 1 トウモロコシは1粒ずつとり、インゲンは5mmほどの長さに切ってボイルします。
- 2 トマトは2cmの角切りにし、レタスは食べやすい大きさにちぎります。
- 3 ドレッシングとしてヨーグルト、マヨネーズ、レモン汁、塩、こしょうを入れ、混ぜます。
- 4 ボールの中に、①②の材料、手で割ったクラッカーを加え、軽く混ぜます。
- 5 お皿に盛り、③のドレッシングをかけていただきます。

トータルカロリー
155kcal
(1人分)

気になる栄養バランスは？ ★の数は、主な栄養成分の目安です。

ビタミンA ★★★★★

ビタミンC ★★★★★

ビタミンB1 ★☆☆☆☆

ビタミンE ★☆☆☆☆

ビタミンB2 ★☆☆☆☆

食物繊維 ★★★★★

タキイ

タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路
振替口座 京都01080-0-5000番
TEL (075) 365-0123 (大代表)