

彩り野菜のサラダ・イチゴソース

【材料6人分】

白菜	2枚
リンゴ	1/2個
アスパラ	6本
スナップエンドウ	6サヤ
ヤングコーン	12本
イチゴ	6粒
(イチゴソース)	
イチゴ	100g
A { レモン汁	大さじ2~3
サラダ油	大さじ2
砂糖	小さじ2
塩、コショウ	少々

【参考1人分】

1/3枚
少々
1本
1サヤ
2本
1粒
16g
小さじ1強
小さじ1
少々
少々

【作り方】

- ① 白菜は芯の部分(白)と葉に分け、芯は細切り、葉は食べやすい大きさに切ります。リンゴは4等分のくし形に切り、薄切りにし、塩水につけます。ボウルに白菜と水気を切ったリンゴを混ぜ合わせます。アスパラは根元のかたい部分は切り、ゆでます。スナップエンドウはゆでておきます。
- ② ミキサーにヘタを取ったイチゴ、Aを入れてミキサーをかけ、イチゴソースを作ります。皿に野菜を盛り、イチゴを添え、食べる直前にイチゴソースをかけます。

1人分の栄養価、野菜量、果物量

エネルギー (Kcal)	野菜使用量 (g)	緑黄色野菜 (g)	淡色野菜 (g)	果物量 (g)
77	75	24	51	51

