

調理時間 7分 チンして混ぜるだけ！

シニア世代の方  
におすすめ

# つぶつぶドレッシング サラダ



粒マスタードの  
辛味、酸味がアクセント！  
ドレッシングが少量でも  
物足りなさを感じません。

## 【1人分栄養価】

エネルギー：40kcal たんぱく質1.0g 脂質：2.5g 食塩相当量：0.4g  
(日本食品成分表2021(八訂)スマート栄養計算Ver7.1)

## 【材料】 (1人分)

- ・カット野菜(野菜炒め用) 300g入りの約1/3袋(70g)
- ・水 大さじ1
- ・麺つゆ(3倍濃縮) 小さじ1/2
- ・油 小さじ1/2
- ・粒マスタード 小さじ1/2 ※苦手な方は七味唐辛子(適量)でも可

## 【作り方】

- ① 耐熱容器にカット野菜と水を入れ、ラップをかける。  
電子レンジ600Wで2分加熱し、1分蒸らす。  
粗熱をとり、水気を切る。
- ② Aを混ぜ合わせ、①にかける。

作成：稲毛区健康課 問い合わせ：043-284-6494