

ビーツのサラダ

ヘルスマイト
おすすめレシピ

〈材料／2人分〉

ビーツ(水煮)	50g
カリフラワー	100g
ロースハム	1枚
マヨネーズ	大さじ1(12g)
① レモン汁	小さじ1(5g)
アーモンド(ローストスライス)	4g



〈作り方〉

- ①ビーツは8mm角のさいの目切りにする。ハムは1cm角に切る。
- ②カリフラワーは、細かく切り、茹でる。
- ③①を合わせ、②を和える。
- ④器に盛り付け、アーモンドをちらす。



〈メモ〉

- ・ボルシチ(ロシア料理)の材料のビーツを使ったサラダです。
- ・サンドイッチの具にしても良いです。
- ・ビーツは缶詰・真空パックのものを使うと便利です。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 99kcal たんぱく質4.0g 食塩相当量0.4g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索

動画も
配信中!



千葉市美浜保健福祉センター健康課
千葉市食生活改善協議会 美浜支部