

コブコブサラダ

ヘルスマイト
おすすめレシピ

〈材料／3人分〉

ミニトマト……………9個程度(120g)
きゅうり……………1本(100g)
ベビーチーズ……………2個(24g)
サラダチキン……………1パック(120g)
ミックスビーンズ……………30g
コーン缶……………30g
A { マヨネーズ……………大さじ1(12g)
ケチャップ……………大さじ1(15g)
ヨーグルト……………大さじ1(15g)
昆布茶……………小さじ3/4(1.5g)



〈作り方〉

- ①ミニトマトは1/2～1/4に切る。
- ②きゅうり、チーズ、サラダチキンは1cm角に切る。
- ③材料を全て盛り付ける。
- ④Aを合わせドレッシングを作る。
食べる時にドレッシングをかけ、混ぜる。



〈メモ〉

- ・アボカドやゆで卵を入れてもおいしくいただけます。
- ・主菜と副菜を兼ねたごちそうサラダです。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 146kcal たんぱく質 16.0g 脂質 5.8g 食塩相当量 1.1g

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



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