

# トマトとカテージチーズのサラダ



栄養成分	1人あたり
エネルギー	130kcal
たんぱく質	4.1g
脂質	9.0g
炭水化物	10.8g
食物繊維	3.0g
食塩相当量	1.1g

## 材料 (2人分)

トマト	1個(120g)
しめじ	60g
レタス	50g
きゅうり	50g
にんじん	20g
アーモンドスライス	8g
カテージチーズ	20g

## ドレッシング

サラダ油	大さじ1
うすくちしょうゆ	小さじ2
レモン汁	大さじ1・1/3(20ml)
砂糖	小さじ1
黒こしょう	少々
練りからし	少々

副  
菜

**作り方** ① アーモンドはきつね色になるまでフライパンでいる。



- ② しめじは小房に分け、電子レンジで加熱する。レタスは一口大にちぎり、きゅうりは斜め切り、にんじんはせん切りにする。このとき、野菜の水気はしっかりきる。トマトはくし切りにする。
- ③ ①②を色よく盛り付け、カテージチーズをちらし、ドレッシングをまわしかける。

## コメント

カテージチーズの風味でドレッシングの量が少なくてもおいしくいただけます。野菜はサラダで食べられるものなら何でも使用できます。

作成者 / 正徳千恵 様 (鹿児島市)