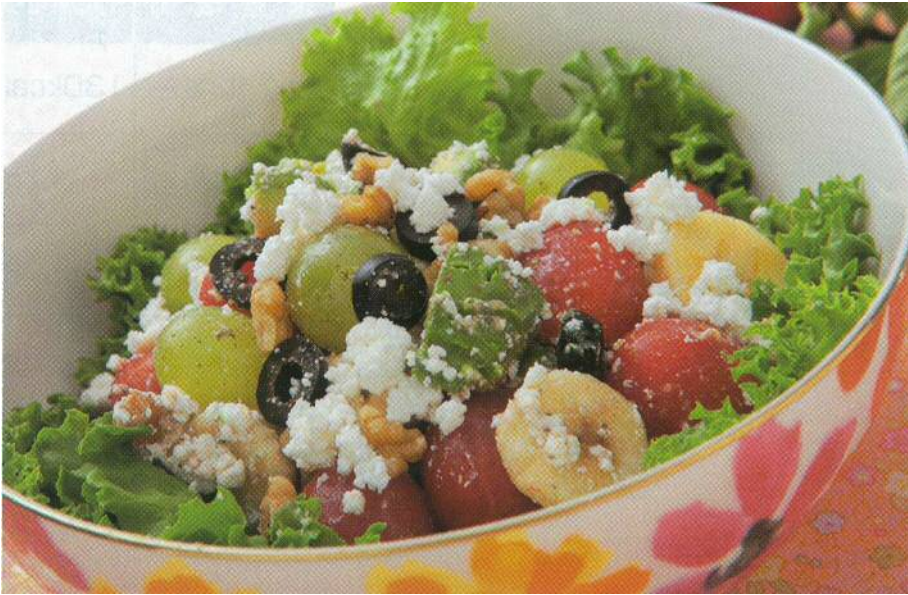


我が家のハッピーサラダ



栄養成分	1人あたり
エネルギー	220kcal
たんぱく質	6.9g
脂質	10.5g
炭水化物	28.4g
食物繊維	4.5g
食塩相当量	0.4g

材料 (2人分)

副菜

ミニトマト	300g	バナナ	90g
アボカド	40g	ぶどう(マスカット)	60g
カテージチーズ	50g	オリーブ油	小さじ1/2
オリーブ(ピクルス)	15g	黒こしょう(粗挽き)	小さじ1/4
くるみ	10g		

作り方



- ① ミニトマトは湯むきする。アボカドは皮と種を除き、食べやすい大きさに切る。オリーブは輪切りにする。ぶどう(マスカット)は房からはずし洗っておく。バナナは皮をむき、輪切りにする。
- ② クルミは適当な大きさに割り、弱火で軽くいって香りをだす。
- ③ すべての材料をボウルに入れ、オリーブ油で和えてから冷やす。食べる直前に黒こしょうで味を調べ、器に盛る。

コメント

見た目も楽しめるサラダです。オリーブの味とバナナの甘さがアクセントになります。食塩なしでも充分おいしく召し上がれます。

作成者 / 神崎 隆 様 (いちき串木野市)