

すりおろし野菜 ドレッシングのサラダ

1人分野菜量



1皿分



材料・下準備(4人分)

野菜入りドレッシング

- ✦たまねぎ 30g : すりおろす
- ✦にんじん..... 30g : すりおろす
- 酢 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- ごま油 小さじ1/2

Point

たまねぎとにんじんを
すりおろしてドレッシ
ングに。
お好みの野菜にかけて
お召上がりください。

お好みの野菜

- ✦きゅうり、ブロッコリー、レタス、トマトなど 1人70g程度

作り方

- ① ボウルに野菜入りドレッシングの材料を全て入れて、よく混ぜ合わせる。
- ② 皿にお好みの野菜を盛り、①をかける。

1人分 ※ 野菜は、きゅうり10g・レタス30g・ミニトマト30gで計算

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
37kcal	1.2g	0.7g	216mg	13mg

