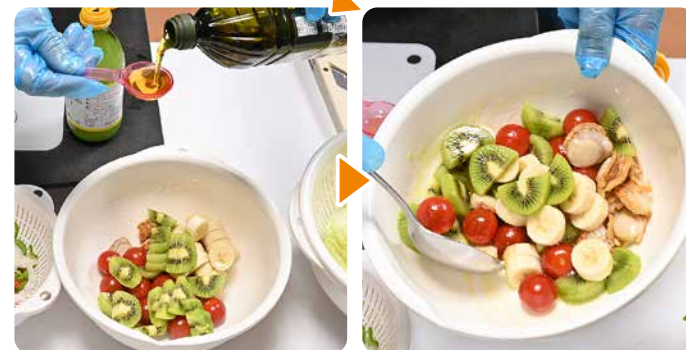
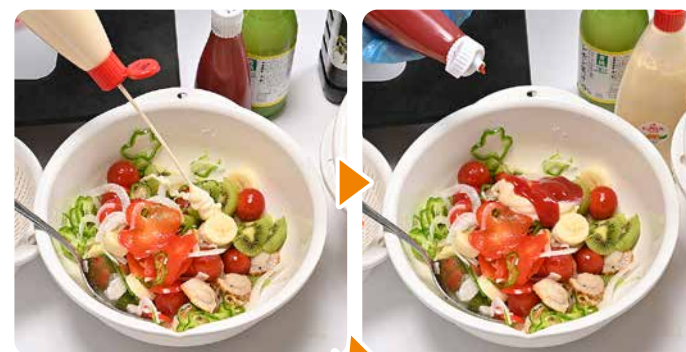




① ㊸をボウルに入れ、㊹を入れて和えます。



② ㊺と㊻を①に加え、軽く混ぜます。



③ ㊼をレタスと共に盛り付け、パセリのみじん切りを振りかけます。



ベビーほたて貝とミニトマトの南国風サラダ



材料(3~4人分)

- A ●ベビーほたて貝…100g
- ミニトマト…100g(ヘタを取って洗う)
- ゴールドキウイ(又はキウイ) …2個(140g) 一口大に切る
- バナナ…1本(100g) 一口大に切る
- B ●新玉ねぎ スライス
- パプリカ スライス) …合計80g
- ピーマン スライス
- ※スライスして水にさらしザルに上げて水気を切る
- C ●オリーブオイル…大さじ1
- レモン汁…小さじ1
- D ●マヨネーズ…30g ●ケチャップ…20g
- パセリみじん切り…少々 ●レタス…適量

※4人分とした場合の栄養量です。

栄養量
 ・エネルギー…157kcal ・脂 質…9.1g ・ビタミンA…42μgRAE ・食物繊維…1.7g
 ・たんぱく質…4.9g ・炭水化物…16.2g ・ビタミンC…79mg ・食塩相当量…0.5g