



旬の野菜や果物を使ったサラダです♪ドレッシングはヨーグルト味で美味しい！

# からふるサラダ

副菜

## 【材料】 2人分

- ・レタス…1枚
- ・きゅうり…10g
- ・にんじん…20g
- ・ミニトマト…2個
- ・パイナップル(缶)…30g
- ・バナナ…20g

## 【A】

- ・プレーンヨーグルト…大さじ4
- ・マヨネーズ…大さじ1
- ・塩・こしょう…少々

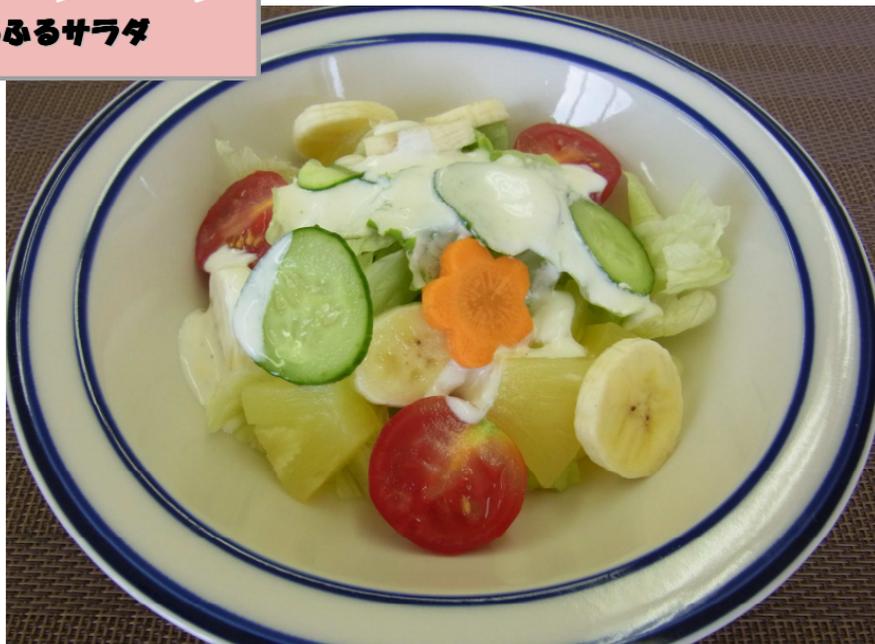
## 【作り方】

- ① レタスは、食べやすい大きさにちぎる。
- ② きゅうりは薄切り、にんじんは薄切りにし、型をくり抜き、ゆでる。
- ③ ミニトマトは半分に切り、パイナップル、バナナは食べやすい大きさに切る。
- ④ お皿に①～③を盛り、混ぜ合わせたAをかける。

【1人分】エネルギー90kcal、たんぱく質1.6g、脂質5.5g、カルシウム45mg、食物繊維0.8g、食塩0.4g



## からふるサラダ



★ 好きな野菜や果物に、お子さんが好きなヨーグルト味のドレッシングを作ってみましょう。市販のドレッシングは塩分が多いため、時間がある時は是非手作りで♪

