

【献立名】

フレッシュサラダ いちごドレッシング

【料理名】

【作り方】

材 料	分 量 (人分)
レタス	15 g
サニーレタス	15 g
水菜	7 g
きゅうり	10 g
にんじん	3 g
トマト	10 g
【いちごドレッシング】	
白フレンチドレッシング	10 g
いちご	1 g
オリーブオイル	0.2 g
はちみつ	0.2 g

- 1 野菜を切って合わせておく
- 2 ドレッシングは材料を合せてミキサーにかける。
- 3 野菜を器に盛り、2をかけてお召し上がりください。



栄養価

熱量 49kcal たんぱく質 0.7g 脂質 3.9g 炭水化物 3.1g 食塩相当量 0.3g
野菜の量 60g

