



アスパラ・レタスの塩昆布サラダ

<材料・・・おとな4人分>

アスパラガス・・・・・・・・・・6本
 レタス・・・・・・・・・・150g
 にんじん・・・・・・・・・・80g
 きゅうり・・・・・・・・・・1本
 トマト・・・・・・・・・・1個
 塩昆布・・・・・・・・・・20g
 サラダ油・・・・・・・・・・小さじ2
 酢・・・・・・・・・・大さじ1.5
 こしょう・・・・・・・・・・少々

<作り方>

- ① アスパラは2cm長さの斜め切りにする。にんじんは短冊切りにし、アスパラと一緒にゆでる。
- ② レタスは一口大にちぎり、きゅうりは縦半分の斜め切りにする。トマトは1.5cmの角切りにする。
- ③ トマト以外の野菜と塩昆布を軽く混ぜて、Aをふりかけて味をなじませる。最後にトマトも加えて混ぜる。

A

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	58kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	2.1g
塩分	0.9g

塩昆布の旨みで簡単においしい味付けができます。