

彩りサラダ



9 産地を
応援しよう



材料 (2人分)

ブロッコリー	1/4 株
ゆでたこ	40 g
プロセスチーズ	30g
パプリカ(黄)	1/4 個
ミニトマト	3 個
アーモンド(素焼き)	10 g

ポイント

旬のブロッコリーにチーズとヨーグルトを合わせた、カルシウムたっぷりのメニューです。

ヨーグルトドレッシング

ヨーグルト	大さじ 3
サラダ油	大さじ 1
酢	小さじ 2
砂糖	少々
塩、こしょう	少々

作り方

- 1 ブロッコリーは小さめの小房に分けてゆでる。ゆでたこ、プロセスチーズ、パプリカは1cm角位に切る。ミニトマトは1/4に切る。アーモンドは荒く刻む。
- 2 ヨーグルトドレッシングの材料をしっかり混ぜる。
- 3 アーモンド以外の材料を、2 のドレッシングで和えて器に盛り付け、アーモンドを散らす。

1人分の栄養価

エネルギー179kcal / たんぱく質 10.7 g / 脂質 12.6 g / 食塩 1.0 g