

副菜のレシピ



マヨネーズとチーズで食べやすく！

ほうれん草のチーズサラダ



☆ほうれん草はやわらかく茹で、パプリカは皮をむくと食べやすいです。

1人分の栄養成分

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | 食塩相当量 (g) |
|--------------|-----------|--------|----------|-----------|
| 48 | 1.6 | 4.0 | 2.0 | 0.2 |

材料（4人分）

| | |
|------------|---------|
| ほうれん草 | 1/2束 |
| パプリカ（赤、黄） | 各1/4個 |
| 粉チーズ | 大さじ1杯 |
| マヨネーズ | 大さじ3/4杯 |
| フレンチドレッシング | 大さじ1杯 |

- 1 ほうれん草は3cm長さに切って、茹でておきます。
- 2 パプリカは皮をむき薄切りにし、茹でておきます。
- 3 ボウルに1、2、粉チーズ、マヨネーズ、フレンチドレッシングを入れて和えたら出来上がりです。

簡単手作りみそドレ！

キャベツと人参のサラダ（みそドレ）



☆やわらかく茹でた野菜に合わせた調味料のドレッシングをかけるだけ！

1人分の栄養成分

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | 食塩相当量 (g) |
|--------------|-----------|--------|----------|-----------|
| 40 | 1.1 | 1.2 | 6.6 | 0.5 |

材料（4人分）

| | |
|---------|-----------|
| キャベツ | 200g |
| にんじん | 40g |
| ☆やさしいお酢 | 小さじ2杯 |
| ☆しょうゆ | 小さじ1杯 |
| ☆サラダ油 | 小さじ1杯 |
| ☆砂糖 | 大さじ1杯 |
| ☆みそ | 小さじ1と1/3杯 |

- 1 キャベツは食べやすい大きさに切ります。にんじんは拍子切りにします。それぞれやわらかく茹でて冷ましておきます。
- 2 ボウルに☆の調味料を合わせて、1の野菜を和えたら出来上がりです。