



令和2年広報さつて4月号掲載

◆春野菜サラダ～手作りドレッシング～ ◆

今月は野菜たっぷりメニューです。厳しい冬を乗り越えた春野菜は、栄養豊富なうえに解毒作用や抗酸化作用などの働きがあります。春野菜独特の苦みや香りを手作りドレッシングでお楽しみください。

〔材料〕

サニーレタス	40g
菜の花	50g
スナップエンドウ	2本
ミニトマト	2個
卵	1個

イタリアンドレッシング

オリーブ油	大3	醤油	小2
酢	大1		

胡麻ドレッシング

マヨネーズ	大2	白すりごま	大2
出汁	大1	砂糖	小1
醤油	小1/2		

〔作り方〕

- ① ゆで卵を作り4等分にする。
- ② 菜の花はたっぷりのお湯で2～3分ゆで、水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- ③ スナップエンドウは電子レンジ(600w1分)にかけ、筋を取り、半分に割る。
- ④ サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。ミニトマトは半分に切る。
- ⑤ ドレッシングはすべての材料を混ぜ合わせる。
- ⑥ お皿に盛り付け完成。

(1人前 サラダ 55Kcal、胡麻ドレッシング 73 Kcal、
イタリアンドレッシング 86 Kcal)



作成:幸手市健康増進課