

## ～高齢者に人気の副菜レシピ～

お手軽度

★★★

野菜使用量

40 g/人

### 献立名

## チーズサラダ

### 材料2人分

- |               |                |
|---------------|----------------|
| ・ チーズ(ダイスカット) | 10g (小さじ2)     |
| ・ レタス         | 30g (大1枚くらい)   |
| ・ 玉ねぎ         | 30g (中1/8個くらい) |
| ・ きゅうり        | 20g (1/5本くらい)  |
| ・ フレンチドレッシング  | 大さじ1           |



エネルギー	54	kcal	たんぱく質	1.4	g
脂質	4.5	g	炭水化物	2	g
ひとことコメント				(一人当たり)	

チーズでドレッシングの酸味がまろやかに

### 作り方

1. レタスは1×1.2cm程度、チーズは5mm角、キュウリは薄切りにカットする。  
玉ねぎは細かい千切りにし茹でる。
2. 1の野菜とチーズをフレンチドレッシングで和える。