

～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。