

【朝食レシピ名】ヘルシーサラダ ～キウイソースがけ～

【材料】2人分

- ミニトマト 4個
- サニーレタス 40g
- キャベツ 60g
- 黄ピーマン 30g
- ミカン 70g

★キウイソース

- キウイ 1個
- レモン汁 小さじ 2
- オリーブオイル 小さじ 2
- はちみつ 小さじ 2
- 塩 小さじ 1/10

【作り方】

- ① サニーレタスは手で一口大にちぎり、キャベツは千切りに、黄ピーマンは 1cmの角切りにする。これらをボウルの中で混ぜておく。
- ② ミカンの皮はすべてむき、食べやすい大きさに切る。ミニトマトは半分にカットする。キウイは、12等分に切る。
- ③ ソースの材料をミキサーに入れ、キウイの塊がなくなるまでかける。
- ④ 器に①を盛り、上にミニトマトとミカンを飾る。キウイソースをかけて完成。



栄養成分表示

熱量 129kcal、食塩相当量 0.3g

【学生コメント】よく噛んで食べることで満腹感が得られやすいです。

