

管理栄養士おすすめ

健康ハートの日レシピ



さっぱり

健康ハートサラダ



栄養素(1人分)

エネルギー: 167 kcal

たんぱく質: 5.1g 脂質: 13g

炭水化物: 11g(食物繊維: 3.5g) 食塩相当量: 0.6g



材料(2人分)

トマト …1個
プロセスチーズ…2個(30g)
アボカド …1/2個
パプリカ …1/4個
レタス …30g

ドレッシング

レモン汁 …小さじ1
オリーブオイル…小さじ1/2
はちみつ …小さじ1/2
塩 …少々

作り方

- 1 ドレッシングの材料を全て混ぜ合わせておく
- 2 トマトを半月切り、プロセスチーズ・アボカド・パプリカをサイコロ状に切る
- 3 レタスをお皿の上に敷き、その上にトマトをハート上に並べる。
- 4 1とドレッシングを混ぜ合わせ、トマトの中心に入れる

