


ブーケサラダ




3歳以上
向き

1人あたりの栄養価

(大人用) カロリー：133kcal 塩分：0.6g 野菜の量：
(子ども用) カロリー：66kcal 塩分：0.3g

※ ：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。

：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。

塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が
目標とされています。

One point

見た目が華やかなサラダです。中のポテトサラダはヨーグルトとお酢を使うことでマヨネーズが少量でも美味しく作ることができます。また、ハムの他にも生のサーモンなどを飾っても綺麗にできます。

材料(大人2人分+子ども1人分)

じゃがいも	2個	酢	大さじ1
にんじん	20g	ヨーグルト	大さじ1
玉ねぎ	30g	マヨネーズ	大さじ1/2
プチトマト	3個	塩	ひとつまみ
サニーレタス	5枚	こしょう	少々
ハム	適量		

つくり方

1. サニーレタス、じゃがいも、にんじん、プチトマトは水洗いする。じゃがいも、にんじん、たまねぎは皮をむく。サニーレタスは適当なサイズにちぎる。プチトマトは半分に切る。にんじんは薄いちょう切りにする。たまねぎはスライスし、半分の長さにする。にんじんとたまねぎは塩(分量外)でもんでおく。
2. じゃがいもを耐熱容器にいれ、600Wのレンジで2分半ほど加熱する(火が通ってない場合はもう少しかけてください)。加熱できたら、マッシャーで荒くつぶしておく。
3. 2)に調味料類をよく混ぜ合わせる。1)のにんじん、たまねぎをさっと水で洗い、よく水気を切ったら、そこへ混ぜ合わせる。
4. お皿にサニーレタスを盛りつけ、そこへ3)をのせる。上にプチトマトとくるくると巻いたハムを飾れば出来上がり。

