


グリーンサラダ

	材料(1人分)			
	レタス		40g	
	トマト		1/4 個	
	ドレッシング		大さじ 1	
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	16 kcal	0.6g	0.1g	0.5g



作り方

1. レタスは一口大にちぎる。
2. トマトはくし形に切る。
3. 器に盛りつけ、ドレッシングをかける。