

小魚とチーズのサラダ

		材料(2 人分)			
		キャベツ 50g にんじん 12g きゅうり 40g ちりめん(上乾) 7g 角切りチーズ 9g ドレッシング ごま油 小さじ 1/2 酢 小さじ 1/2 塩 少々			
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム
	40 kcal	2.9g	2.3g	0.5g	64 mg



作り方

1. キャベツ・にんじんはせん切り、きゅうりは輪切りにする。
2. 1 を蒸して冷ます。
3. ちりめんをフライパンで乾煎りして冷ます。
4. ドレッシングの材料を合わせ、2、3 を和える。



コメント

- ・ カルシウムは日本人に不足しがちな栄養素です。
牛乳・乳製品、小魚、豆腐など、カルシウムを多く含む食品を摂りましょう。