

ヤングコーンと にんじんのサラダ

2人分

ヤングコーン缶	40g(固形量)
にんじん	小1/2本(60g)
きゅうり	小1/2本(40g)
ぽん酢しょうゆ	大さじ2/3
ごま油	小さじ1
いりごま	小さじ1
焼のり	1/2枚分

- ① にんじんときゅうりは千切りにする。
ヤングコーンをななめ薄切りにする。
焼きのりを小さくちぎる。
- ② 材料を全てポリ袋に入れ、空気を入れて口を
閉じ、振って混ぜ合わせる。

©成田市

野菜 70g/1人分

【1人分栄養価】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
	50	1.6	2.6	1.9	32	0.5

成田市健康増進課