

ヨーグルトサラダ



材料（2人分）	
サニーレタス	40g
人参	60g
キャベツ	60g
煎りアーモンド	5粒
プルーン	1個
A {ギリシャヨーグルト	100g
にんにく(すりおろし)	少々
塩	少々

作り方

- ① サニーレタスは洗って水気を切り、食べやすくちぎる。
- ② 人参は千切りにし、耐熱容器に入れラップをして電子レンジ（500W）で1分加熱する。
- ③ キャベツも千切りにし、②にのせ、ラップをして電子レンジ（500W）で1分加熱し、粗熱をとり、水気を切る。
- ④ アーモンドは粗く砕いておく。プルーンは刻んでおく。
- ⑤ ボウルにAと④を入れて混ぜ、③を加えよく混ぜる。
- ⑥ 皿にサニーレタスを敷き、⑤を盛り付ける。

野菜 80g/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)
	77	3.2	2.9	2.4	103	0.2

成田市健康増進課