

時間があるときは、ドレッシング作りにチャレンジしてみませんか？
いつものサラダがさらにおいしくなる！・・・かも？

シーザーサラダ



野菜提供：JA糸島産直市場「伊都菜彩」さま 作成）福岡市役所健康増進課

◎材料と分量（4人分）◎

【サラダ】

レタス	1玉
サニーレタス	1玉
リーフレタス	1玉
ラディッシュ	8こ
貝割れ大根	お好みで
プチトマト	5こ
クルトン	少々

【ドレッシング】

マヨネーズ	大さじ2杯
酢又はレモン汁	小さじ2杯
塩	小さじ1杯
黒こしょう	お好みの量
オリーブオイル	大さじ1杯
粉チーズ	大さじ2杯
おろしにんにく	小さじ1杯
牛乳	大さじ1杯

～ちょっとひと工夫～

☆料理担当 岡より☆

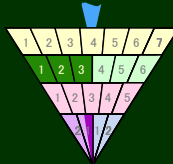


♪野菜は氷水で洗うことで、シャキシャキになります。
(冷たいけど・・・)
ドレッシングをサラダに混ぜるときは、まず半量を入れ、軽く和えてからお皿に盛り、仕上げに残りのドレッシングを上からかけると見栄えがよくなります。

by福岡市役所健康増進課

☆1人分栄養価☆

エネルギー	160kcal
タンパク質	4.7g
脂肪1補給-比	64.1%
炭水化物	10.5g
食塩相当量	1.4g
食事バランスガイド	副菜 3つ 牛乳・乳製品 0.5つ



つくりかた



いくちゃん（福岡市食育推進キャラクター）

1. トマトとクルトン以外の野菜は良く洗って、食べやすい大きさに切る。
2. 水気をよく切っておく。
3. ドレッシングの材料を全部混ぜ合わせる。
4. 大きめの器に野菜を盛り、上からドレッシングをかける。
5. クルトンとプチトマトをトッピングしてできあがり。

※食べるときはドレッシングとよく和えると食べやすくなります。

※ボリュームがあるため、パーティ等におすすめです。

※ドレッシングにアンチョビーペーストを加えると大人っぽい味に変わります。

1人分で約200gの野菜を摂ることができます！

～伊都菜彩にて～

ずしっと重い
サニーレタス
巻き巻き～♪



～管理栄養士 樋口より～



生野菜を使ったサラダはボリュームがあり、見栄えがするため、大勢の方が集まるパーティ等におすすめです☆
生野菜はドレッシングをかけると、水分が出てしんなりとなります。少しずつ加減を見ながらかけるようにしましょう。水分が出すぎてべちゃっとなる事と、ドレッシングの食べ過ぎを予防できます。