

副菜		【牧場のサラダ】		使用野菜量 <1人分>		45g	
<b>&lt;材料&gt;4人分</b> ・カリフラワー 100g(1/3個) ・コーン缶 40g ・ほうれん草 100g(1/3束) ・ベーコン 40g ・みかん缶 80g ・酢 大さじ3と1/2 ・サラダ油 大さじ3				・塩、こしょう 少々 ・砂糖 少々			
<b>&lt;作り方&gt;</b> 1 カリフラワーは、小株にしてゆでる。 2 ほうれん草は、ゆでて2cmにきる。 3 ベーコンは、1cmに切ってフライパンで炒める。 4 ボールに、酢、サラダ油、塩、こしょう、さとうを入れてドレッシングを作る。 5 4に1、2、3とコーン缶を入れてまぜる。 6 器に盛り付けて、みかん缶をかざる。							
<b>&lt;1人分当たりの栄養価&gt;</b>							
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分(食塩相当量)	PRしたい栄養素		
95kcal	3.2g	6.1g	8.5g	1.3g			
コメント				できあがり写真			
・使用する野菜の色彩が、まるで牧場を連想させるサラダです。							
作成者の所属							
西東京市							