

ベジ活レシピ

野菜を食べよう1日^{プラス}+100g

へべすサラダ



1人分野菜量 141 g

調理時間 25分



おすすめポイント

ツナ缶を使うので味付け不要! 野菜をたっぷり使ったサラダです。へべすの量はお好みで調整してください。

宮崎県

ベジ活レシピ

野菜を食べよう1日^{プラス}100g

へべすサラダ

(1人分あたり)

エネルギー		143 kcal
たんぱく質		7.4 g
脂質		9.7 g
炭水化物		9.0 g
食塩相当量		0.5 g

材 料 (2人分)

きゅうり		180g
塩		少々
トマト		100g
ツナ缶		1缶
カニ風味かまぼこ		20g
青じそ		2枚
へべす		1個
こしょう		少々

作り方

- ① きゅうりは輪切りにし、塩をふって10分ほど置き、水気をきる。
- ② トマトは1.5cm角に切っておく。
しその葉は千切りにしておく。
- ③ ツナ缶はザルにあげておく。
カニかまは3～4cm長さに切り、手で細かく割いておく。
- ④ しその葉以外の材料を混ぜ合わせ
へべす果汁をかけて冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 器に盛り付け、しその葉を飾る。

宮崎県 ベジ活レシピはこちら

