



【献立名】

いちご de プロテインサラダ

【料理名】

材 料	分 量 (1人分)
いちご 小粒	1パック(20個くらい)
ブロッコリー	20g
きゅうり	1本
キャベツ	30g
ローストビーフ	35g
水煮大豆	10g
レッドキドニー	10g
卵	20g
チーズ	20g
各種調味料	

【作り方】

- 1 きゅうりと、ところどころにキャンディタイプチーズをおき、いちごをのせて枠をつくる。
- 2 1の中に、千切りキャベツをひいて、ローストビーフ・大豆・卵をのせる。
- 3 ドレッシングをつくる。
 - a 「いちごわさびポン酢」ローストビーフ用
 - ・ポン酢 大さじ1
 - ・わさび 少々
 - ・いちご 1こ(みじん切り)
 - b 「いちごマヨネーズ」サラダ用
 - ・マヨネーズ 大さじ1
 - ・酢 小さじ2分の1
 - ・オリーブ油 小さじ2分の1
 - ・砂糖 小さじ2分の1
 - ・粉チーズ 小さじ2分の1
 - ・いちご1個(みじん切り)
 - c 「いちご味噌」きゅうり用
 - ・みそ 大さじ1
 - ・にんにく(おろし) 少々
 - ・いちご 3こ(みじん切り)

栄養価 (1人分)

熱量 433kcal たんぱく質 22.9g 脂質 26.3g 炭水化物 29.6g 食塩相当量 4.6g 野菜の量 130g

