



# ヨーグルトドレッシングサラダ

野菜たっぷり+減塩ドレッシング

## 材料（2人分）

サニーレタス・・・40g  
ひじき（乾）・・・4g  
ほうれん草・・・1/3束(60g)  
トマト・・・1/4個(40g)

## (A)

プレーンヨーグルト・大さじ1(16g)  
マヨネーズ・小さじ1強(5g)  
ケチャップ・小さじ3/5(3g)  
コシヨー・・・少々



## 作り方

- ①ひじきは水で戻してさっとゆで、水気を切る。
- ②ほうれん草は洗って、サッとゆで3cm長さに切り、軽く絞っておく。
- ③トマトは乱切り、サニーレタスは食べやすい大きさにちぎっておく。
- ④ボールにAの調味料を入れて混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ⑤ ①②③を器に盛り付け、食べる直前にドレッシングをかけていただく。



このメニューでとれる  
1人分の野菜の量

70g



- ・カロリー控えめで減塩のさっぱりヨーグルトドレッシングの1品です。
- ・ひじきで不足しがちな海藻を煮物以外の方法でおいしく食べられます。

## 一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維	食塩相当量
39kcal	1.5g	2.2g	4.4g	336mg	2.3g	0.2g