

作 っ て 簡 単

食 べ て 健 康

提 供 : 会 津 若 松 市 食 生 活 改 善 推 進 員

## 副菜「ヘルシーサラダ」

エネルギー 118kcal／たんぱく質 2.7g／  
脂質 10.6g／炭水化物 4.6g／食塩相当  
量 0.9g \*食物繊維 2.1g(1人あたり)

主 食	主 菜	副 菜
-	-	1

食事バランスガイド

すりごまをたっぷり使った、ヘルシードレッシングです。インゲンや人参、かぼちゃなどの茹で野菜だけでなく、生野菜にもよく合います。

### 【材料・4人分】

さやいんげん 200g、ドレッシング(マヨネーズ大さじ3、白すりごま大さじ3、しょうゆ大さじ1)

### 【作り方】

[1]さやいんげんは4cmの長さに切り、ゆでる。

[2]ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせ、食べる直前に[1]を和える。

ここがポイント マスタードやパセリ、青しその細切りを入れてもおいしい。

平成7年7月1日号市政だより掲載料理から