

豆苗とかぼちゃのシーザーサラダ風



野菜量
100g

材料 (2人分)



- ・豆 苗 1袋
- ・かぼちゃ 100g
- ・にんにく 一片
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・ドレッシング
 - A { ・マヨネーズ 大さじ1
 - ・レモン果汁 大さじ1/2
 - ・粉チーズ 小さじ1
 - ・砂糖 小さじ1/2

栄養価(1人分)



- エネルギー: 174kcal
- たんぱく質: 3.8g
- 脂質: 12.1g
- 炭水化物: 18.6g
- 食塩相当量: 0.2g

作り方



- ① 豆苗は長さを半分に切り、かぼちゃは5mm厚さで一口大に切る。
にんにくはすりおろす。
- ② フライパンにオリーブ油を入れ、かぼちゃを焼きつけるように炒めて取り出す。
- ③ ②のフライパンに豆苗とにんにくを入れ、蒸し焼きにする。
- ④ かぼちゃと豆苗を皿に盛り、合わせたAを最後にかける。

ポイント



食塩相当量は通常のシーザーサラダの1/5となっています。
食材の持ち味やレモンの酸味、油のコク等を活かすことで、おいしく減塩でき
高血圧など生活習慣病予防に効果的な一品です。