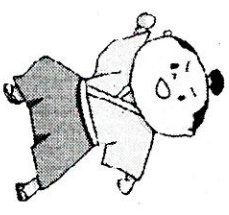


# 野菜あじ1皿！大作戦☆



料理名：水菜のサラダ



(材料 5人分)

水菜 200g  
カボチャ 200g  
大根 100g

ドレッシング { 酢 80ml  
オリーブオイル 80ml  
塩 8g  
コショウ少量 1g

(作り方)

- ① 水菜は5cm・大根は5cmの4切にする。
- ② カボチャは電子レンジで温野菜にしてサイの目切にする。
- ③ ドレッシングを合わせた材料①②を盛りつけた野菜にかける。

## ☆料理のポイント☆

- ・ドレッシングは好きな市販のものを使用しても良い。
- ・カボチャのサイの目大きさを電子レンジの時間を調整する。

1人分の栄養量  
エネルギー 1787 kcal  
食塩相当量 1.6 g  
野菜使用量 100 g

作成者：平成28年度食育ボランティア養成講座 受講生