

レタスサラダ

副菜 -5

レタスサラダ

材料 《一人分》

レタス	20 g
きゅうり	20 g
人参	10 g
砂糖	0.9 g
レモン果汁	1 g
A 酢	1.5 g
食塩	0.1 g
濃口醤油	1 g
こしょう	適量



作り方

- ① レタスを洗い、手で小さくちぎり水気をしっかり切っておく。
きゅうりは洗い、スライスし、水気を切っておく。
人参はいちょう切りにし、茹でてザルにあげておく。
- ② Aの調味料を計量して混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ③ ボウルに①を入れて混ぜ合わせ、器に盛り付ける。
- ④ 食べる直前にドレッシングをかける。

酸味が苦手な人でも、レモン汁を混ぜることで酸っぱさが爽やかな風味に変わって食べやすいですよ。レタスはたんぱく質も少なめで使いやすい食材です。

材料	一人分 (g)	1人分 - Kcal	たんぱく質 g	脂肪 mg	リン mg	塩分 g
レタス	20	2	0.12	40	4	0
きゅうり	20	3	0.2	40	7	0
人参	10	4	0.06	28	3	0.01
砂糖	0.9	3	0	0	0	0
レモン果汁	1	0	0	1	0	0
酢	1.5	0	0	0	0	0
食塩	0.1	0	0	0	0	0.1
濃口醤油	1	1	0.08	4	2	0.15
こしょう	適量	0	0	0	0	0
小 計		507	9.34	521	146	1.44

原泌尿器科病院 栄養科