

洋風薬膳サラダ 【食思不振】



栄養バランス（1人分）

エネルギー	188kcal	たんぱく質	2.2g
食塩相当量	1g		

STORY

ミニトマトには抗酸化作用があり、活性酸素の発生を抑え取り除くことができます。

材料（2人分）

- きゅうり（1本）
- ミニトマト（6個）
- アボカド（1/2）
- ベビーリーフ（1パック）
- ベーコンビッツ（10g）
- 松の実（5g）
- クコの実（1g）
- 塩こんぶ 10g
- 韃靼そば茶（小さじ1）
- バルサミコ酢（大さじ1）
- オリーブオイル（大さじ1）

作り方

1. ボウルにオリーブオイル・バルサミコ酢を入れる。



2. ミニトマトはヘタを取り、きゅうり・アボカドは食べやすい大きさに切る。



3. 1.に 2.とベビーリーフ・ベーコンビッツ・クコの実・松の実・塩こんぶ・韃靼そば茶を入れ (①)、混ぜ合わせる。(②)

①



②



4. お皿に盛り付けて完成

Point

ドレッシングが食欲をそそります。好みの野菜をプラスしても良いでしょう。