

栄養量：1人前

エネルギー：101kcal  
たんぱく質：3.4g  
脂質：3.9g  
炭水化物：10.1g  
食塩相当量：1.2g



食物繊維豊富！

血糖値上昇を抑えて脂肪肝を予防

# 彩りサラダ

く梅たまねぎ  
ドレッシングがけ

## 材料（4人分）

ブロッコリー・・・150g  
カリフラワー・・・150g  
パプリカ（黄）・・・30g  
ミニトマト・・・8個  
人参（蝶人参）・・・4個

梅  
たまねぎ  
ドレッシング

玉葱・・・中1/2個  
はちみつ梅・・・1個（大きじ1程度）  
砂糖・・・小さじ2  
濃口しょうゆ・・・大きじ1と1/2  
オリーブオイル・・・大きじ1  
みりん・・・小さじ2  
酢・・・大きじ1  
レモン汁・・・大きじ1/2  
かつお節・・・少々

## 野菜の下ごしらえ

- ① ブロッコリー、カリフラワー、パプリカを食べやすい大きさに切る。  
⇒沸騰したお湯に入れて2～3分ほど茹で、冷水に入れて水を切っておく。
- ② トマトは水洗いしておく。
- ③ 人参を蝶人参にカットし、熱湯の中で10秒程くぐらせて冷水に取る。

## ドレッシングをつくる

- ④ 玉葱をおろし金ですりおろし（ミキサーにかけても良い）レンジで1～2分加熱し冷ます。
- ⑤ はちみつ梅の種を取り、身の部分を包丁で細かく叩く。
- ⑥ Aと叩いた梅干し、玉葱をボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- ⑦ 最後にかつお節をもみほぐしながら入れ、混ぜる。
- ⑧ 野菜を盛り付け、ドレッシングをまわしかけ、蝶人参を上飾る。



蝶人参の切り方は裏面に記載

## Point

- 【野菜の加熱について】
- ・蒸したりレンジで加熱してもOK  
茹でるより栄養分が失われにくい
  - ・蝶人参は型崩れ防止のため  
さっとボイルするのが良い

作り方