

ちんげんさい 青梗菜のシーザーサラダ

青梗菜は生でも
美味しく食べられる
野菜です！

レシピNo

6



材料4人分

青梗菜	240g (大2株)	
ミニトマト	4個	
ベーコンのうす切り	20g	
A	オリーブ油	大さじ2
	酢	小さじ2
	塩	少々
粉チーズ	20g	
あらびき黒こしょう	少々	

作り方

- ①青梗菜は葉と軸に切り分け、葉は横に2cm幅に、軸は縦に薄く切る。ミニトマトは4等分に切る。
- ②ベーコンは細切りにし、フライパンでカリッと焼く。
- ③ボウルにAを入れてよく混ぜ、①の青梗菜を加えてよく和える。器に盛って、ベーコン、粉チーズ、あらびき黒こしょうをかける。
(1人分:107 キロカロリー・食塩相当量:0.7g)

大網白里市
食生活改善会

野菜を 1 日350g食べましょう

野菜を350g食べられていますか？

下記のイラストが野菜350gの食事の例となります。



野菜をたくさん食べるコツ



野菜をたくさん食べる時に、ドレッシングをたっぷりかけると塩分をとりすぎてしまうこともあります。今回のレシピは、酢や黒こしょうを効かせることで塩分控えめなレシピになっています。

