

夏野菜のカラフルサラダ

調理時間

15分

副菜

野菜量
1人130g



材料：2人分

| | |
|-----------|--------|
| きゅうり | 1/2本 |
| ミニトマト | 6個 |
| 黄パプリカ | 1/4個 |
| アボカド小 | 1/2個 |
| にんじん | 30g |
| ヨーグルト | 大さじ1 |
| A オリーブオイル | 小さじ1/2 |
| おろしにんにく | 小さじ1/4 |
| 塩 | 小さじ1/8 |



ソラタヨMOVIEで
動画配信中

エネルギー

87 kcal

タンパク質

1.8 g

脂質

6.0 g

食物繊維

2.9 g

食塩相当量

0.4 g

レシピ提供
千歳市保健福祉部健康づくり課

具材を
切る

きゅうりとパプリカは1cm角のさいの目に切りにする。
ミニトマトはヘタを取り半分に切る。
アボカドは半分に切って皮をむき、種を取り1cm角の
さいの目切りにし、変色を防ぐためレモン汁と和える。

混ぜる

にんじんは皮つきのまますりおろし、Aの調味料とよく
混ぜ合わせる。

仕上げ

野菜に合わせた調味料を加えて和え、器に盛りつける。