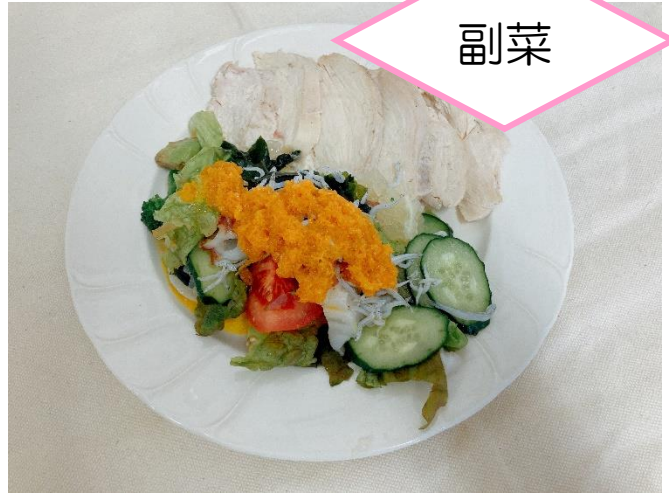


わかめと海鮮のサラダ

*材料（4人分）

- ベビーホタテ 40g
- エビ（冷凍） 40g
- カットわかめ 3g
- サニーレタス 30g（3枚程度）
- きゅうり 2/3本
- アボカド 1/3個
- ブロッコリー 1/4個
- トマト 1/2個（100g）
- オレンジ 1/3玉
- ちりめんじゃこ 15g
- 人参 1/4本（40g）

- A
- | | |
|----------------|--------------|
| • オリーブオイル 30ml | • しょうゆ 1.7ml |
| • 酢 15ml | • はちみつ 4g |
| • 塩 1.0g | |
| • こしょう 少々 | |



※写真は蒸し鶏のせ

*作り方

①人参洗って皮をむいてすりおろし、Aと混ぜ合わせておく。

②エビは解凍して茹でる。

わかめはたっぷりの水に5分程つけて戻し、水気を切る。野菜類は洗ってから、サニーレタスは食べやすくちぎり、トマトは一口大に切る。キュウリは乱切りにする。アボカドは皮と種を除いて角切りにする。ブロッコリーは小房に分けて茹でてザルに上げる。オレンジは皮をむき、一口大に切る。

③ボウルに②の具材とベビーホタテを入れて混ぜ合わせ、器に盛る。上から①をかけて、ちりめんじゃこを散らす。

～栄養価（1人分）～

- エネルギー 206kcal
- たんぱく質 19.0g
- 脂質 10.6g
- 食物繊維 3.2g
- 食塩相当量 1.0g