

5月13日は

母の日

いつもありがとうの気持ちをこめて

手作りサラダ特集



エネルギー(1人分) 塩分(1人分)

161 kcal 1.3g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

ワンポイントアドバイス
トマトはなるべく
真っ赤な色のもので作ると、
かわいいハートが作れますよ。

材料(4人分)

- トマト 中(縦半分に切り薄切り) …………… 2個
- ベビーリーフ …………… 50g
- アボカド(1cm角に切る) …………… 1/2個
- トップバリュ スモークチキン(1cm角に切る) …………… 25g
- トップバリュ
モッツアレラチーズ(1cm角に切る) …………… 1/2袋(50g)
- トップバリュ 生ハム …………… 50g
- キューピーティースティドレッシング
イタリアン …………… 大さじ3

作り方

- ①【生ハムでバラの花を4個作る】
生ハムを横半分に切り、1枚をしっかり巻いて芯にする。芯に合わせてもう半分の生ハムを巻き、上の方を外側にカーブを描くように曲げる。同じように生ハムを3～4枚ずらしながら重ねて作り、下の方をカットして形をととのえる。
- ② 平らなお皿にトマトをハート型に並べ、その上にベビーリーフを同じくハート型にのせる。
- ③ ボウルにアボカド・スモークチキン・モッツアレラチーズを入れて混ぜ、②のベビーリーフの上に盛りつけ、①の生ハムを添え、ドレッシングをかける。

5月13日は

母の日

いつもありがとうの気持ちをこめて

手作りサラダ特集



エネルギー(1人分)

120kcal

塩分(1人分)

0.7g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・卵

果物

ワンポイントアドバイス

アーモンドの代わりに
ピーナッツやクルミを使っても
おいしく仕上がります。

材料(4人分)

- いちご(縦半分切る)……………1パック(300g)
- ブルーベリー……………1/2パック(70g)
- パプリカ 黄(1cm角に切る)……………1/2個
- ほたて貝柱(刺身用)……………8個
- ベビーリーフ……………50g
- トップバリュ アーモンドスライス……………20g
- GABAN®スパイスドレッシング
和風醤油&バルサミコ酢……………大さじ3

作り方

- ① ボウルにいちご・ブルーベリー・パプリカ・ほたてを入れて混ぜ合わせる。
- ② 器にベビーリーフを敷き①の具材を盛り、ドレッシングをかけ、アーモンドスライスをトッピングする。

5月13日は

母の日

いつもありがとうの気持ちをこめて

手作りサラダ特集

材料(4人分)

- 蒸しだこ(厚さ5mmに切る)…………… 120g
 - むきえび…………… 16尾
 - トップバリュ サーモン**(厚さ5mmに切る)… 150g
 - グリーンリーフ(手で一口大にちぎる)…………… 3枚
 - 玉ねぎ(薄切り)…………… 1/6個
 - パプリカ 黄(薄切り)…………… 1/8個
- A
- いちご…………… 3個
 - ミツカン やさしいお酢**…………… 大さじ2
 - オリーブオイル…………… 大さじ2
 - こしょう…………… 少々

作り方

- ① Aの材料をミキサーにかけ、いちごドレッシングを作る。
- ② ボウルに蒸しだこ・むきえび・サーモン・グリーンリーフ・玉ねぎ・パプリカを入れて混ぜ合わせる。
- ③ 器に②の具材を盛り、①のドレッシングをかける。

エネルギー(1人分) 塩分(1人分)

207 kcal **0.6**g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 **主菜** 牛乳・豆類 果物

ワンポイントアドバイス
ドレッシングのいちごは
果肉が残るように
フォークでつぶしてもOK!