

1/3 日分の野菜がとれるヘルシーサラダ



主 菜

1 人前	
エネルギー	173kcal
たんぱく質	20.8g
脂質	4.6g
炭水化物	11.8g
塩分	1.8g

Point

1 日に必要な野菜は 350g 以上とされているので、

このレシピの場合、**1 日の 1/3 以上の野菜**を摂ることができます。

材料（1 人分）

マグロ（赤身）の刺身	……40g	
タイの刺身	……30g	
A	醤油	……6g（小さじ 1）
	酢	……5g（小さじ 1）
	清酒	……2.5g（小さじ 1/2）
	みりん	……3g（小さじ 1/2）
サニーレタス	……30g	
玉ねぎ	……15g	
ミニトマト	……40g（3~4 個）	
黄ピーマン	……15g	
B	モロヘイヤ	……40g
	醤油	……6g（小さじ 1）
	酢	……5g（小さじ 1）
	ごま油	……2g（小さじ 1/2）

作り方

1. 皿に調味料 A を合わせ、マグロとタイの刺身を約 10 分漬けておく。
2. モロヘイヤは茹でて細かく刻んでおく。
3. サニーレタスは食べやすい大きさに手でちぎる。ミニトマトは半分に切る。黄ピーマンは薄切りにしてさっと茹でておく。
4. 3 の野菜を皿に盛り、1 で漬けた刺身をのせる。
5. B を合わせ、4 にかけて完成。