



Menu

毎月 19 日は食育の日

「大人の食育カフェ～もっと野菜が食べたくなる～」

キッチン&カフェ エマーブルシェフ 高見忠男(野菜ソムリエ)

セロリと人参グレープフルーツのサラダ

材料 (2 人前)

セロリ 100g (茎 1 本)

人参 100g (小 1 本)

グレープフルーツ 1/4 個

水菜 適量 (50g)

ドレッシング 大さじ 2 程度

(ドレッシング: 作りやすい分量)

新玉葱または白ネギ 25g

はちみつ 3g (小さじ 1/2)

米酢 25ml (大さじ 2)

油 50ml (大さじ 4)

塩 1.2g (小さじ 1/4)

胡椒 適量

作り方

ドレッシングの材料をミキサーにかける。

人参、セロリは千切りにして水にさらす。

水気を切った に塩、胡椒をして のドレッシングを合わせる。

器に盛り、グレープフルーツ、水菜を飾る。

【1 人分の栄養価】 エネルギー 94kcal タンパク質 1.7g 脂質 5.1g カルシウム 113mg 鉄分 0.8mg 食物繊維 4.0g 塩分 0.1g

《メモ》