

調理師おすすめ献立

目で見ても楽しんで頂けるよう
彩りよく仕上げました！

2023年7月11日(火) 夕食

夏野菜ドレッシングのサラダ



栄養価(1人分)

エネルギー	131kcal
たんぱく質	5.9g
脂質	10.2g
炭水化物	3.4g
食塩	0.2g

材料(4人分)

〔夏野菜ドレッシング〕	
きゅうり	40g
パプリカ(赤)	40g
パプリカ(黄)	40g
酢	20g
オリーブオイル	40g
塩	0.8g
黒こしょう	0.4g
.....	
〔サラダ〕	
サニーレタス	80g
玉ねぎ	40g
ムキエビ	96g

作り方

- ① きゅうり、パプリカ(赤)、パプリカ(黄)はそれぞれ5~6mmの細目切りにする。
- ② サニーレタスは3cmの角切り、玉ねぎはスライスにして合わせておく。
- ③ ドレッシングの調味液を合わせる。
- ④ ③に①を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ お好みの器に②を盛り、上にムキエビを飾る。その上から④をかけて完成。

【一口メモ】

★きゅうりは、彦根産のきゅうりを使用しています★
きゅうりの95%以上は水分ですが、ビタミンCや食物繊維、カリウムなど様々な栄養素を含んでいます。
抗酸化作用があるため、動脈硬化の予防や腸内環境を整えて便秘を解消する効果が期待できます。



メニュー考案者: 株)南テストイパル 調理師 針崎

※治療食等の場合は、ポスターの内容と異なることがあります。ご了承ください。



彦根市立病院
Hikone Municipal Hospital