

フルーツサラダ ～ヨーグルトソース～

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 5分

🥬 野菜量 / 70g

材料（1人分）

- ミニトマト 3個(40g)
- ベビーリーフ 1袋(30g)
- カットフルーツ(りんご) 1袋(80g)
- カットフルーツ(パイナップル) 1/2袋(50g)
- プレーンヨーグルト 40g
- レモン汁 5g
- 塩・こしょう 少々

エネルギー 114kcal たんぱく質 2.5g 脂質 1.5g
炭水化物 25.6g 食塩相当量 0.3g

🍴 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 ロールパン

副菜
② —

主菜 サラダチキン

汁物 オニオンスープ

副菜
① ★フルーツサラダ

デザート・ドリンク
—

作り方

- ① ベビーリーフはさっと洗い水気を切っておく。
- ② ミニトマトは洗って半分に切る。
- ③ ボウルにヨーグルト、レモン汁、塩・こしょうを入れ混ぜ合わせる。
- ④ ③にミニトマト、りんご、パイナップルを加えて和える。
- ⑤ 器にベビーリーフを敷き、④を盛りつける。

メニュー提供： 愛国学園短期大学
家政科 食物栄養専攻2年