

副 菜 献立名： のりレタスサラダ

ミネラル豊富な海藻類は少量でも毎日食卓に！

●材料 (2人分)

- レタス …………… 2枚 (80g)
(食べやすくちぎる)
- 好みのドレッシング …… 大さじ1
- 焼きのり …………… 全形1/2枚
(食べやすくちぎる)



●作り方

- ① レタスは水気をよくきり、ちぎる。
- ② ①のレタスとドレッシングをあえる。
- ③ 器に盛り、焼きのりをちぎって散らす。

●栄養価 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
12	0.8	0.1	0.6