

準備時間

分

調理時間

分

分量

1

人分



鉄分 1.6mg

材料

サラダほうれん草	50 g
かぼちゃ	20 g
ラディッシュ	20g
かいわれ大根	20g
バルサミコ酢	大匙1
レモン汁	大匙1
オリーブオイル	大匙1
はちみつ	小匙1
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- 1.かぼちゃは薄くスライスして2 c m幅程度に切る。ラディッシュは薄くスライスする。かいわれ大根とサラダほうれん草は食べやすい長さに切る。
- 2.かぼちゃは電子レンジで1分ほど加熱しておく。
- 3.野菜を彩りよく盛り付ける。
- 4.調味料をよく混ぜて、3の上にかける。

栄養成分表 (1人前あたりの含有量)

	198	たんぱく質
	グラム	
	12.5	脂肪
	グラム	
	19.8	炭水化物
	グラム	
	0.3	塩分
	グラム	

