



つくってみませんか

サーモンと
いくらで
サラダも豪華に！



サーモンの親子サラダ

A 《材 料》(4人分)

水菜	100g
かぶ	1/2 こ
スモークサーモン	40g
いくら	10g
酢	大さじ1
オリーブ油	大さじ1
粒マスタード	3g
(1人分の栄養価 62Kcal)	

低カロリーなのに
カルシウムとビタ
ミンCが豊富よ



《作り方》

- ① 水菜はよく洗い、3cm長さに切る。水気はよくきっておく。
- ② かぶは皮をむき、1cm厚さに切ってから薄切りにする。
- ③ スモークサーモンは1cm幅に切る。
- ④ ①・②・③を混ぜ合わせ、Aとあえる。
- ⑤ 器に盛り付け、いくらを散らす。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)