カラフルサラダ

＜栄養量＞

エネルギー：51kcal
たんぱく質：6.1g
カリウム：157mg
リン：79mg
食塩相当量：0.3g

＜材料　一人分＞

ブラックタイガー　30g
赤パプリカ　20g
黄パプリカ　20g
穀物酢　5g(小さじ 1)
粒入りマスタード　3g(小さじ 1/2)
みりん　3g(小さじ 1/2)

＜作り方＞

① パプリカは一口大に切り、茹でこぼし、水にさらす。

② エビは殻をむき、半分にスライスし、背ワタを取り除き、茹でる。

③ 調味料を混ぜ合わせ、水気を取ったパプリカ、エビを和え、器に盛る。

ポイント

エビ自体にも塩分が含まれているため、塩分は控えめにし、
お酢の酸味を利かせて減塩の工夫をしましょう。

偕行会　管理栄養士