

●サーモンのサラダ

<栄養量>

エネルギー	49kcal
たんぱく質	4.8g
カリウム	117mg
リン	55mg
食塩相当量	0.4g

<材料>

サーモン・・・	20g	
ベビーリーフ・・・	5g	
┌	しょうゆ・・・	3g (小1/2)
	酢・・・	2.5g (小1/2)
	ごま油・・・	2g (小1/2)



<作り方>

- 1、サーモンは細かく切り、ベビーリーフはよく洗い、水気を切る。
- 2、調味料をボールに合わせ、1/3量程度を別の容器に移す（最後にかけるため）
- 3、細かく切ったサーモンを2のボールへ入れて冷蔵庫で冷やしておく。
- 4、水気を切ったベビーリーフを器に盛り、中央に3のサーモンを乗せる。
最後に2で残しておいたタレを全体にかける。

●ベビーリーフの代わりにレタスやキャベツなど他の野菜にしても
美味しくいただけます。

●サーモンはリン・カリウムともに少し多めの食材です。
量を必ず守りましょう。