★ヨーグルトの爽やかサラダ★

＜材料６人分＞

Δ水菜　　　　　　１５０ｇ　　Δアロエヨーグルト　　　２ｐ

Δにんじん　　　　１／２本　　Δ黒こしょう　　　　　　少々

Δオレンジ　　　　　　１個　　Δ粉チーズ　　　　　　　適量

Δマヨネーズ　　　　　適量

＜作り方＞

○水菜は４ｃｍ長さに切り、にんじんはせん切りにしておく。

オレンジは皮をむいて一口大に切っておく。

○ボールに材料をすべて入れ、ヨーグルト、黒こしょうで和える。

器に盛り、好みでマヨネーズをかけ、粉チーズをふりかける。



｛栄養成分表示｝

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| エネルギー | たんぱく質 | 脂　質 | 炭水化物 | ナトリウム | カルシウム |
| ６１ｋｃａｌ | ２．５ｍｇ | ２．５ｍｇ | ７．７ｍｇ | ６４ｍｇ | １２０ｍｇ |