

おしゃれな グラスサラダ2品



写真は、容量400 mlのビン、
1ビンに2人分盛りつけた例です。

<栄養価：1人分>

- ① エネルギー：182 kcal たんぱく質：7.4 g 脂質：11.1 g 炭水化物：13.7 g 食塩：1.7 g
② エネルギー：283 kcal たんぱく質：11.2 g 脂質：17.8 g 炭水化物：18.4 g 食塩：1.2 g

① 厚切りハムときゅうりのコロコロサラダ

<材料：2人分>

玉ねぎ	20 g	【ドレッシング】	
ミニトマト	6個	オリーブ油	大さじ 1
きゅうり	50 g	りんご酢	大さじ 1
厚切りハム	40 g	マヨネーズ	小さじ 2
冷凍枝豆（正味）	30 g	鶏ガラスープの素	小さじ 1/2
じゃがいも	80 g	塩	小さじ 1/4
ベビーリーフ	30 g	粗びき胡椒	適量

<作り方>

- ① 玉ねぎは薄くスライスして水にさらし、水気をよく切る。ミニトマトは4つ切りにする。きゅうりとハムは、1 cmの角切りにする。枝豆は解凍後、さやから豆を取り出す。じゃがいもは丸のままラップに包み、電子レンジ600Wで竹串が通るまで加熱し、皮をむき1.5cm角に切る。
- ② 玉ねぎ、ミニトマトをドレッシングと混ぜてビンに詰める。きゅうり、ハム、枝豆、じゃがいも、ベビーリーフの順に詰め、冷蔵庫で冷やす。食べる直前にビンを振る。

② 鮭フレークの和風マヨサラダ

<材料：2人分>

鮭フレーク	40 g	サニーレタス	1枚
マカロニ	40 g	【ドレッシング】	
玉ねぎ	20 g	マヨネーズ	大さじ 2
ゆで卵	1個	酢	大さじ 1/2
きゅうり	50 g	柚子胡椒	小さじ 1/3

<作り方>

- ① マカロニは茹で、冷水で洗って冷まし、ザルにあげ水気をよく切る。
- ② 玉ねぎは薄くスライスして水にさらし、水気をよく切り、ボウルに入れてドレッシング、①、鮭フレークを加えて和える。
- ③ ビンにカットしたゆで卵、②の半量、輪切りのきゅうり、②の残り、サニーレタスの順に詰め、冷蔵庫で冷やす。

📌 一口メモ

ビンやフタはよく洗い、やけどに注意しながらたっぷりの熱湯で煮沸消毒の後、余熱で乾かして冷蔵庫で冷やしてから使いましょう。全ての食材をよく冷やしてからビンに詰め、詰めたらできるだけ早めに食べましょう。

🍷 健康・栄養情報

- ・サラダは、旬の新鮮な色野菜やピクルスなどを使うとよいでしょう。
- ・野菜の他にたんぱく質源として、卵、ハム、ソーセージ、魚フレーク(缶詰、ビン詰)、煮大豆、枝豆を、炭水化物源として、いも類、パスタを使うと、栄養バランスのよい一品になります。

😊 キッズ

親子で一緒に材料を切ったり、ビンに詰めたりして、出来上がりを想像しながら楽しんで作りましょう。

🔗 献立例（朝食や昼食）

主食：トーストやパンケーキ

主菜・副菜：グラスサラダ一品

飲み物：牛乳やフルーツジュース

