

アーモンドサラダ

材料 (1人分正味量 単位 g)

	ローストアーモンド(スライス)	2
	キャベツ	1.5
	きゅうり	1.5
	ボンレスハム	1.2
A	マヨネーズ	7
	レモン汁	0.5
	酢	1.5
	しょうゆ	1
	こしょう	0.05

作り方

キャベツとハムはせん切りにし、きゅうりは輪切りにする。
にアーモンドを加え、Aを合わせたドレッシングであえる。

一口メモ

アーモンドは、ビタミンEをはじめ、食物繊維やミネラル類、ビタミンB群をバランスよく豊富に含み、体によい脂肪分も含み、栄養のバランスに優れた食品です。

栄養価(1人分)

エネルギー - kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μ g R E	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
86	3.4	7.2	17	0.3	8	0.21	0.05	14	0.6