

とうもろこしのサラダ



栄養価(1人分)

エネルギー 152kcal、たんぱく質 3.8g

脂質 7.6g、食塩相当量 1.2g

材料(2人分)

生とうもろこし(中)	1本(正味約180g)
胡瓜	1/2本(50g)
ミニトマト(S)	4個(60g)
◎オリーブオイル	大さじ1(12g)
◎ワインビネガー	大さじ1(15g)
◎食塩	小さじ1/2
◎こしょう	少々

作り方

1. 生とうもろこしは、皮付きのままラップをして電子レンジ600wで7分加熱する。
冷めたら皮をむき、包丁で実をそぎ取る。
2. 胡瓜は1cm幅の角切りに切り、胡瓜に食塩(分量外)をふって水けを切る。
ミニトマトは、ヘタを取って洗い水気を切る。
3. ◎のオリーブオイル、ワインビネガー、食塩、こしょうをよく混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
4. 3に1のとうもろこしと2の野菜を入れて和える。

作成:神奈川県立保健福祉大学 地域貢献研究センター
〒238-8522 横須賀市平成町 1-10-1
TEL:046-828-2742 mail:gu-tiiki@kuhs.ac.jp



栄養情報
レシピー