

## 1/3 日分の野菜がとれるヘルシーサラダ



### 主菜

1 人前

エネルギー 173kcal

たんぱく質 20.8g

脂質 4.6g

炭水化物 11.8g

塩分 1.8g

### <Point>

1 日に必要な野菜は 350g 以上とされているので、このレシピの場合、1 日の 1/3 以上の野菜を摂ることができます。

### 材料（1人分）

マグロ（赤身）の刺身……40g

タイの刺身……30g

サニーレタス……30g

玉ねぎ……15g

ミニトマト……40g（3～4 個）

黄ピーマン……15g

#### <A>

・醤油……6g（小さじ 1）

・酢……5g（小さじ 1）

・清酒……2.5g（小さじ 1/2）

・みりん……3g（小さじ 1/2）

#### <B>

・モロヘイヤ……40g

・醤油……6g（小さじ 1）

・酢……5g（小さじ 1）

・ごま油……2g（小さじ 1/2）

### 作り方

1. 皿に調味料 A を合わせ、マグロとタイの刺身を約 10 分漬けておく。
2. モロヘイヤは茹でて細かく刻んでおく。
3. サニーレタスは食べやすい大きさに手でちぎる。ミニトマトは半分に切る。黄ピーマンは薄切りにしてさっと茹でておく。
4. 3 の野菜を皿に盛り、1 で漬けた刺身をのせる。
5. B を合わせ、4 にかけて完成。