

ベジ活レシピ

野菜を食べよう1日<sup>プラス</sup>+100g

# へべすサラダ



調理時間 25分



おすすめポイント

ツナ缶を使うので味付け不要!野菜をたっぷり使ったサラダです。へべすの量はお好みに調整してください。

1人分野菜量 141g

宮崎県

## へべすサラダ

(1人分あたり)

エネルギー	.....	143 kcal
たんぱく質	.....	7.4 g
脂質	.....	9.7 g
炭水化物	.....	9.0 g
食塩相当量	.....	0.5 g

## 材 料 (2人分)

きゅうり	.....	180g
塩	.....	少々
トマト	.....	100g
ツナ缶	.....	1缶
カニ風味かまぼこ	.....	20g
青じそ	.....	2枚
へべす	.....	1個
こしょう	.....	少々

## 作リ方

- 1 きゅうりは輪切りにし、塩をふって10分ほど置き、水気をきる。
- 2 トマトは1.5cm角に切っておく。しその葉は千切りにしておく。
- 3 ツナ缶はザルにあげておく。カニかまは3~4cm長さに切り、手で細かく割いておく。
- 4 しその葉以外の材料を混ぜ合わせへべす果汁をかけて冷蔵庫で冷やす。
- 5 器に盛り付け、しその葉を飾る。

宮崎県 ベジ活レシピはこちら

