

レタスとブルーベリーのサラダ

いつものサラダもブルーベリーを入れるとぐっとオシャレに！



エネルギー60kcal 食塩相当量 0.4g

(参考)認知症リスク減！「続々、国循のかるしおレシピ」

材料 (2人分)



① 下準備

レタスは食べやすい大きさにちぎる。むきエビは背ワタを取り、沸騰したお湯で茹でる。きゅうりは7mm厚さの輪切り、ミニトマトは4つ割りにする。

② ドレッシングをつくる

Aを合わせてドレッシングをつくる。

③ 仕上げ

ミニトマト以外の①を器に盛り、コーンとブルーベリーを散らす。ミニトマト(4切れ)を飾り、食べる直前にドレッシングをかける。