ふりかけサラダ

食材名	使用量(g)	エネルギ(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ｼﾞﾝｿﾞｳ　　先生の ふりかけ（わさび）	2	9	0.54	20	14	0.2
レタス	10	1	0.1	20	4	0
キャベツ	10	2	0.13	20	3	0
にんじん	5	2	Tr	14	1	Tr
サラダ油	2	18	0	Tr	Tr	0
合計		32	0.77	74	22	0.2

☆たんぱく質に余裕がある場合は、蒸した鶏肉をいれると動物性たんぱく質がとれます。

オトクッキング倶楽部20151027