

本日のサラダ



材料

水菜	30g
にんじん	5g
ホールコーン 缶	10g
お好みのドレッシング	
大さじ1杯程度	

エネルギー: 72kcal
たんぱく質: 1.0g
脂質: 5.7g
食塩相当量: 0.5g

ひとくちメモ

さっぱりしたものが食べたい時には、サラダがおすすめです。酸味のあるドレッシングや、味覚変化で苦味が気になる時はマヨネーズなど、体調に合わせて工夫してみましょう。