

ビタミン&カルシウムの お手軽健康サラダ

出典：全国健康保険協会「協会けんぽ」

春菊とじゃこの シーザーサラダ



ビタミンCが豊富な春菊を生のまま、おいしくいただくレシピです。春らしく爽やかな風味で、ボリューム感もあるので、ダイエットにおすすめです。



カロリー(1人分):68kcal 塩分(1人分):1.4g

材料(2人分)

春菊 ……………1/2束(75g)
じゃこ……………20g
粉チーズ……………大さじ1
黒こしょう……………適量

A 味噌……………大さじ1/2
きび砂糖……………小さじ1
黒こしょう……………少々
ヨーグルト……………大さじ2
※きび砂糖は砂糖でも代用可。

協会けんぽでは、健康を維持するためのちょっとした運動や食事方法、各種申請に関するワンポイントアドバイス等、役立つ情報をメールでタイムリーにお届けしています。協会けんぽのホームページより無料でご登録いただけます。 [協会けんぽ](#) [メルマガ](#) [検索](#)

食欲の春、到来!? あたたかい春の陽気につられて食欲が…。そんな方にピッタリの低カロリーで栄養もとれる時短サラダを紹介します。おいしい・かんたん・ヘルシーと三拍子揃ったおすすめメニューです。

つくりかた

1 春菊をよく洗って水気を取り、ざく切りにする。軸の固い部分はとり除く。



2 Aを上から順に混ぜて、ドレッシングを作る。



3 器に春菊を盛りつけ、2をかけ、じゃこ、粉チーズ、黒こしょうを適量かける。



[レシピ考案・監修] 管理栄養士 柴田 真希

協会けんぽの保健指導をご利用ください!

協会けんぽでは、加入者様へ健診結果に基づく特定保健指導を実施しています。協会けんぽの保健師等が無料で企業へお伺いします。従業員のみなさまの健康管理にご活用ください。

保健指導のお問い合わせ

[保健グループ] TEL.024-523-3919



全国健康保険協会 福島支部
協会けんぽ