

野菜料理

メキシカンサラダ

〈主な材料 4人分〉

合いびき肉 150g
ニンニク 1片
サラダ油 大さじ2分の1

A

〔ケチャップ 大さじ1
しょうゆ 小さじ2
チリパウダー 小さじ2分の1

トマト 1個
アボカド 1個
キュウリ 1本
レタス 6枚
冷凍コーン 30g

B

〔ケチャップ 大さじ1
マヨネーズ 大さじ1
粉チーズ 大さじ2分の1
トルティーヤチップス 適量



〈作り方〉

- ① ニンニクをみじん切りにする。フライパンに油を熱しニンニクを炒め、香りが立ったら合いびき肉をほぐしながら炒め、Aを加えてぽろぽろになるまで炒める。
- ② トマト、アボカド、キュウリは1cm角のさいの目、レタスは食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に湯を沸かし、冷凍コーンをゆでて解凍する。
- ④ ボウルに②・③を入れ混ぜ合わせ器に盛る。その上に①を載せ、粉チーズを振り、Bを混ぜたオーロラソースを掛ける。トルティーヤチップスを添える。

【エネルギー212Kcal、タンパク質9.2g、塩分0.8g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 杉浦恵里)