

クリスマス サンタのカップサラダ

<主な材料・4人分>

ミニトマト	4個
うずらの卵水煮	4個
スパゲッティ	40g
バジル(粉)	適量
ブロッコリー	1/2株
コーン(缶詰)	10g
赤パプリカ	1/2個
黄色パプリカ	1/2個
むきえび	4個
リーフレタス	2枚
ごま、ケチャップ、マヨネーズ	適量



<作り方>

- ① ミニトマトは1/4で横に切り、うずらの卵を挟み、ピックで止める。サンタの目はマヨネーズをのりにして黒ごまをつける。頬はケチャップで書き、ボタンはマヨネーズで書く。
- ② 黄色パプリカ、赤パプリカは星形の型抜きで、抜く。
- ③ スパゲッティは袋の表示通りに茹で、バジルを振る。
- ④ ブロッコリーは小さめの小房にして、塩茹でする。むきえびも塩茹でする。
- ⑤ 透明なカップの器に③と④とコーンを入れ、リーフレタス、①と②を飾る。

エネルギー 122 kcal 蛋白質 6.9 g 塩分 0.2 g

(伊勢原協同病院 栄養室 柳田奈央子)