



誰でも簡単に作れる

パワーサラダのレシピ

2年2組 (24)

★パワーサラダを作るときのポイント①

タンパク質を入れる！（約50g）

卵類、肉類、魚介類、豆類、乳製品、 など

★これらの中でも特にタンパク質が多く含まれているもの★

- ・ 卵類…卵黄・ゆで卵・生卵 など
- ・ 肉類…ビーフジャーキー・豚肉のロース・生ハム など
- ・ 魚介類…するめ・いくら・まぐろ など
- ・ 豆類…きな粉・納豆・木綿豆腐・油揚げ など
- ・ 乳製品…チーズ・牛乳・ヨーグルト など

★パワーサラダを作るときのポイント②

野菜の3分の1は**緑黄色野菜**(りょくおうしょくやさい)を入れる！

Q. **緑黄色野菜**とは??

A. 「色の濃い野菜」と思われがちだが、**β-カロテン**(ベータカロテン)が豊富に含まれた野菜のことをいう。

- ・ **緑黄色野菜**に分類される野菜
- ・ いんげん ・ オクラ ・ かぼちゃ ・ 小松菜 ・ トマト ・ ニンジン
- ・ ピーマン ・ ブロッコリー ・ ほうれん草 ・ チンゲン菜 ・ しそ
- ・ とうがらし など


★パワーサラダを作るときのポイント③




フルーツを入れる！

なぜフルーツを入れるといいのか？？

ビタミンや食物繊維を豊富に含むフルーツを入れるとバランスが良くなるから。また、見栄えもよくなる。

1日に摂った方がよいフルーツの目安は200g！

200gの例 

(バナナ  2本、グレープフルーツ  1個、いちご  12個)

これらのポイントをすべて入れたら、
栄養満点のサラダが作れること間違いなし！！

いくつか紹介するのでぜひ作ってみてください！



アボカドと生ハムとキウイのサラダ

★材料(2人分)

- ・アボカド
- ・生ハム
- ・ミニトマト
- ・キウイフルーツ
- ・ベビーリーフ
- ・ヨーグルト
- ・塩
- ・ブラックペッパー
- ・はちみつ
- ・粉チーズ
- ・くるみ

★分量

- 2分の1個
- 3枚
- 2個
- 1個
- 1パック
- 大さじ2
- 1~2つまみ
- 少々
- 大さじ2分の1
- 大さじ1
- 2個

★作り方

1. アボカドを5～7mm幅に、キウイとミニトマトは縦半分に切くし形に切る。
生ハムは手で一口大にちぎる。
2. ヨーグルト、粉チーズ、はちみつ、塩、ブラックペッパーを混ぜる。
3. ボールに1で切った食材とベビーリーフを混ぜて、お皿に盛りつける。
4. お皿にくるみもトッピングし、食べる直前にお好みのドレッシングと2の手順で作ったものをかける。



完成!!!

ちくわとりんごのサラダ

★材料(1~2人分)

- ・レタス
- ・りんご
- ・ちくわ
- ・ゆで卵
- ・マヨネーズ
- ・ごま入りドレッシング
- ・ポン酢

★分量

- 100g
- 2分の1個
- 2本
- 1個
- 大さじ3
- 大さじ1
- 大さじ1

★作り方

1. ちくわを5～7mm程度の細さに輪切りする。
2. レタスをよく洗い一口大に手でちぎる。
リンゴは7～10mm程に切る。
※皮はむかなくてもよい
3. ちくわとりんご、レタスをお皿に盛り付けて、マヨネーズ、ごま入りドレッシング、ポン酢を混ぜて最後にかける。



完成！！！！

紹介した2つのサラダ以外にも
パワーサラダはたくさんあるので、
調べてぜひ作ってみてください！

～まとめ～

タンパク質が多く含まれる食材・緑黄色野菜・果物を入れると栄養バランスが良いパワーサラダを作ることができます。

どれも栄養満点の食材でとても健康にいいので、皆さんも家にこの3つのものが揃っていたら、ぜひ作ってみてください！