

## 春雨とオレンジのサラダ 【吐き気 嘔吐】



### 栄養バランス (1人分)

エネルギー	152kcal	たんぱく質	4.6g
食塩相当量	0.8g		

### STORY

レタスは95%以上が水分ですが、ビタミンやカリウムも含まれています。カリウムは塩分を体外へ排出して高血圧を予防する効果があるといわれています。

### 材料(2人分)

- 春雨 (6g)
- レタス (60g)
- ハム (1/2枚)
- ミニトマト (40g)
- きゅうり (20g)
- オレンジ (50g)
- オリーブオイル (小さじ1)
- 醤油 (小さじ2/3)
- 胡椒 (少々)
- 白煎りごま (少々)



## 作り方

---

1. 春雨を茹でてやわらかくならざらにあげ、冷水で冷ました後、食べやすい長さに切る。



2. レタスは細長く切り、さっと湯通しする。ハム、ミニトマトは細切り、きゅうりは千切りにする。



3. オレンジは皮を剥いて半分を一口大に切り、もう半分は絞って果汁にしておく。



4. ボウルに春雨を入れ、レタス、ハム、ミニトマト、きゅうりを乗せ、オレンジを添える。
5. 別のボウルにオリーブオイル、塩、オレンジ果汁、胡椒、醤油を入れて混ぜる。

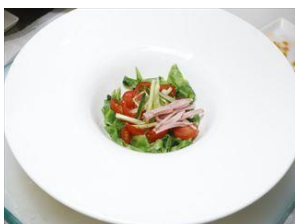


6. 最後にごまを振りかけて完成 (①、②)。

①



②



## Point

---

オレンジの酸味がアクセントですが、他の果実でも是非試してみてください。