

Point

野菜ジュースをフル活用した
簡単おしゃれ朝食メニュー

使用した
カゴメの
商品

- ・野菜一日これ一本(杯)
- ・野菜生活100 30品目グリーンサラダ

サラダ



調理時間
総日準備 10分
当日 2分

栄養価(1人分)

エネルギー.....33kcal	脂質.....3g
たんぱく質.....0g	塩分.....0.5g

※写真はイメージ

材料(1人分)

- 野菜生活100 30品目グリーンサラダ15cc
- 油(オリーブオイルなど)3cc
- レモン果汁2cc
- 食塩0.5g
- こしょう少々
- お好みの野菜.....適宜

作り方

☆ドレッシングの分量は微量で作るのが難しいので、まとめて作っておくと計量が簡単。

- ① 野菜生活100 30品目グリーンサラダと食塩、こしょう、レモン果汁を合わせておく。そこに油を少しずつ入れながら分離しないようによく混ぜる。
☆蓋のできるビンなどで作ると混ぜるのがラク。
- ② お皿に盛ったお好みの野菜にかける。