



#### 栄養成分 (1人分)

エネルギー	133kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	8.2g
炭水化物	14.5g
食塩相当量	1.3g



#### 栄養成分 (1人分)

エネルギー	348kcal
たんぱく質	19.6g
脂質	27.2g
炭水化物	9.6g
食塩相当量	1.0g

### ダイエットにはサラダ??

サラダは健康的!!と思っている方も多いと思います。もちろん不足しがちな野菜をたくさん食べる事ができ、低カロリーですばらしいメニューです。ただ、サラダだけではちょっと心配・・・。そんな時は野菜の他にたんぱく質も一緒に摂ることのできるサラダがおすすめ! 豚肉や鶏肉、豆類、卵・・・。いろいろな具材がのっていると彩りもよく食べ応えも増します。たんぱく質は私たちの筋肉や髪・爪・ホルモン等々、人間の身体を作ってくれている大切な栄養素。ぜひ積極的に摂取し健康的な身体作りをしていきましょう♪