

# 野菜とフルーツのファイバーサラダ

おろし玉ねぎ入りのフレンチ  
ドレッシングをかけて召し上がれ



1人分  
FIBER  
9.4g

1人分  
208  
kcal

### 材料 (1人分)

- ブロッコリー (小房に分ける)  
.....6房
- ほうれん草 (サラダ用)  
.....1/4袋 (1カップ)
- レタス .....2枚
- キャベツ .....1枚 (1カップ)
- マッシュルーム .....3個
- いちご (半分に切る)  
.....4粒 (1/3カップ)

- キウイ (半月切り)  
.....1/2個 (1/3カップ)
  - パイナップル (イチヨウ切り)  
.....適量 (1/3カップ)
- A
- おろし玉ねぎ .....大さじ1
  - オリーブオイル .....大さじ2
  - レモンの絞り汁 .....大さじ1
  - 塩 .....小さじ1/2
  - はちみつ .....小さじ1
  - こしょう .....少量

### 作り方

1. Aを混ぜてドレッシングを作る。
2. ブロッコリーは塩ゆでする。
3. サラダほうれん草、レタス、キャベツをひと口大にちぎり冷水に放つ。パリッとしたらざるにあげて、水気をしっかり切る。
4. マッシュルームは3等分にスライスし、軽くレモンの絞り汁 (材料外) をからめる。
5. 2、3、4、といちご、キウイ、パイナップルを器に盛り合わせ、1をかける。