



ヘルシー
メニュー
Healthy menu

必要な栄養を
手軽に!

妊産婦向けレシピ



レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社
代表取締役社長
管理栄養士
市野真理子先生



※写真はイメージです

1人分
エネルギー
121
kcal

1人分
食塩相当量
0.3g

1人分
カリウム
244
mg

メロンとチーズがとろけ合うサラダ

メロンとカッターチーズの ココロサラダ

メロンに含まれるカリウムは、余分な塩分を排出し血圧が気になる妊婦さんにおすすめの食材です。

また、カッターチーズには骨を作るもとになるカルシウムが含まれます。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

材料(2人分)

メロン(皮・種を除く) …… 80g	レモン汁 …… 小さじ1
カッターチーズ …… 50g	ブラックペッパー …… 少々
くるみ …… 15g	ベビーリーフ …… 20g
オリーブ油 …… 小さじ1	

- 1 メロンは2cm角に切り、くるみは粗めに砕きます。
- 2 ボウルにベビーリーフ以外の材料をすべて入れて混ぜ合わせます。
- 3 器にベビーリーフを敷き、2を盛り付けます。

ココがPOINT!

デザートとしても美味しいサラダです。
甘さが欲しい場合は、はちみつを加えるのがオススメです。