

ゆでキャベツのサラダ

キャベツは品種改良により、一年中出回っており、入手しやすく、ゆでることによって甘みが増し、見た目のかさが減り、たっぷりと食べられる。



1人分あたり

【エネルギー】	94 kcal
【たんぱく質】	4.0 g
【脂質】	4.9 g
【食塩相当量】	0.3 g
【野菜重量】	140 g

山陽小野田市食生活改善推進協議会 提供レシピ

材料(4人分)

キャベツ	・・・	320g
人参	・・・	100g
スナップエンドウ	・・・	100g
ゆで卵	・・・	60g
水菜	・・・	40g
ドレッシング(市販品)	・・・	大さじ2

作り方

- ① キャベツは5cm角くらいに切る。人参はピーラーで5cm長さくらいに切る。スナップエンドウはスジを取る。
- ② キャベツ、人参、スナップエンドウをゆでる。
- ③ ゆで卵は輪切りにする。
- ④ 水菜は5cmくらいに切る。
- ⑤ 野菜と卵を器に盛りつける。ドレッシングは小皿に入れる。