

パパッと簡単サラダ

(米子市 間田 早苗さんの作品)



材料 (1人分)

キャベツ …………… 2枚
 ブロccoli …………… 1/4株
 コーン …………… 大さじ2
 (ミックスベジタブルでもよい)
 卵 …………… 1/2個
 かにかま …………… 少々
 ひじきふりかけ …………… 少々
 砂糖 …………… 小さじ1/2
 塩 …………… 少々
 好きなドレッシング …… 大さじ1

作り方

- ① キャベツとブロッコリー(小房にして)を電子レンジで加熱する。キャベツは冷ましてから千切りにする。(絞って水切り)
- ② コーンを入れて、炒り卵を作る。
- ③ ボウルにブロッコリー、キャベツ、炒り卵、かにかま、ひじきふりかけを入れてドレッシングで和える。

1人分の栄養量

エネルギー	塩分	脂質	炭水化物
198kcal	2.3g	11.1g	14.1g

おすすめポイント!

- 簡単に出来て野菜がいろいろ摂れます。
- 好きなドレッシングを変えて味をいろいろ変えられます。