

もっと野菜を食べよう

～健康かわにし21～

◇◆春キャベツとささみのサラダ◆◇

1人分エネルギー：125kcal

塩分：0.9g

<材料：4人分>

- キャベツ・・・・・・・・1/4個
- 人参・・・・・・・・1/4本
- コーン・・・・・・・・大さじ2
- 鶏ささみ・・・・・・・・2本
- 酒・・・・・・・・大さじ1
- ◆マスタード・・・・・・・・大さじ1
- ◆しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
- ◆酢・・・・・・・・大さじ2
- ◆サラダ油・・・・・・・・大さじ2



<作り方>

- ① キャベツは食べやすい大きさに切り、人参はせん切りにする。
ゆでて、水気をしぼっておく。
- ② 鶏ささみは酒をふりかけ、ラップをしてレンジで2分ほど加熱し、
ほぐしておく。
- ③ ◆の調味料をすべて混ぜてドレッシングをつくる。
- ④ ①、②、コーンをドレッシングで和える。

