



さわやかキャベツ

<材料・・・おとな4人分>

キャベツ・・・・・・・・・・140g

きゅうり・・・・・・・・90g (中1本)

パイナップル・・・・・・・・60g

A 酢・・・・・・・・・・大さじ1
 砂糖・・・・・・・・・・小さじ2
 しょうゆ・・・・・・・・大さじ1/2

<作り方>

- ① キャベツは細切り、きゅうりは半月切りにする。
- ② 切った野菜はさっと茹でて冷やし、水気をきる。
- ③ パイナップルは食べやすい大きさに切る。
- ④ Aを合わせ、②、③と和える。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	28 kcal
たんぱく質	0.8 g
脂質	0.1 g
塩分	0.4 g

パイナップルの甘さで
野菜が食べやすくなり
ますよ。

