



キャベツのみそドレッシングサラダ

<材料・・・おとな4人分>

キャベツ・・・・・・・・・・240g
 パプリカ（黄）・・・・・・・・1個
 トマト・・・・・・・・・・1個
 糸寒天・・・・・・・・・・5g
 みそ・・・・・・・・・・大さじ1
 酢・・・・・・・・・・大さじ2
 サラダ油・・・・・・・・大さじ1
 砂糖・・・・・・・・・・小さじ1

A

<作り方>

- ① キャベツは一口大に切って、さっとゆでる。
- ② パプリカは縦半分に切ってから薄切りにする。
トマはト1.5cmの角切りにする。
- ③ 糸寒天は水で戻し、水気を切る。
- ④ ボウルでAを混ぜてドレッシングを作り、
①～③を加えて和える。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	92 kcal
たんぱく質	2.1 g
脂質	5.0 g
塩分	0.6 g



キャベツをさっとゆでること
 で、味がなじみやすくなりま
 す。油は、ごま油やマヨネー
 ズを使っていてもおいしく仕
 上がります。