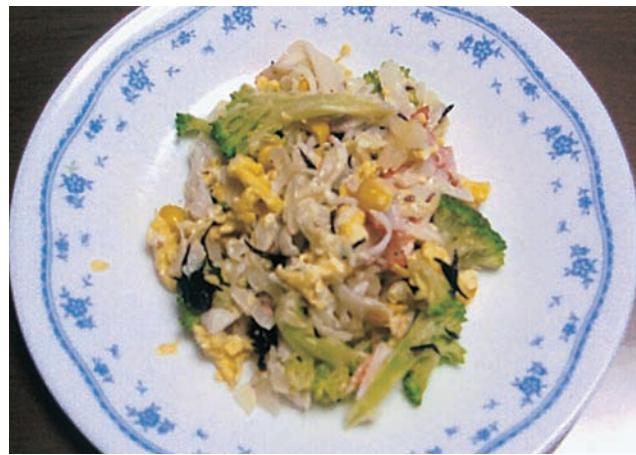


パパッと簡単サラダ

(米子市 間田 早苗さんの作品)



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

材料
(1人分)

- キャベツ 2枚
ブロッコリー 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。

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。