キャベツときゅうりのごまマヨ和え

春
オススメ

エネルギー 185kcal　食物繊維 1.9g　塩分 0.8g　野菜量 85g
（1人分栄養価）

材　料（2人分）

キャベツ	2枚（100g）
きゅうり	1/2本（50g）
にんじん	2cm位（20g）
★すりごま	大さじ2
★マヨネーズ	大さじ2
★めんつゆ	小さじ1
塩	ひとつまみ

作り方

① キャベツ・きゅうり・にんじんは千切りにする。

② ボールに①と塩を入れて、手でもみ、10分程おく。

③ 野菜がしんなりしたら、水気をしぼる。

④ ★をボールで混ぜ合わせ、③を加えて和え、皿に盛り付ける。

アレンジ・ポイント

- お好みのカット野菜を利用すれば更なる時短に！！
- 朝食ならハムやツナ缶を加えれば、パンに添えるだけでバランスが良くなります。