

副菜

【キャベツの簡単ホットサラダ】

使用野菜量 <1人分> 40 g

<材料>4人分

- ・キャベツ 200g (M 1/6個)
- ・ウィンナーソーセージ 30g (2本)
- A {
 - マヨネーズ 大さじ1
 - 牛乳 大さじ1/2
 - 粒マスタード 小さじ1
- ・塩 ひとつまみ
- ・こしょう 少々



<作り方>

- 1 キャベツは1cmくらいの幅にざく切りにし、塩・こしょうを軽くふる。
- 2 ウィナーソーセージは2mmくらいのななめうす切りにする。
- 3 アルミホイルにキャベツ、上にウィンナーソーセージをのせ包んで、予熱をしたオーブントースターで5分くらい焼く。
- 4 Aを混ぜ合わせ、3を和える。

<1人分当たりの栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分(食塩相当量)	PRしたい栄養素
61kcal	2.3g	4.9g	2.7g	0.3g	

コメント

できあがり写真

- ・熱の通りがよいようにソーセージを上に乗くとよいです。
- ・朝の忙しい時でも超簡単な一品です。



作成者の所属

小平市