

減塩レシピ

キャベツのあっさり胡麻マヨサラダ

* * * * *

【材料（3人分）】

■キャベツ	¼個
■塩	ひとつまみ
■ポッカレモン	5～8滴
■マヨネーズ	大さじ1
■ごま	大さじ2

* * * * *

【作り方】

1. キャベツを食べやすい大きさにざく切りにする。耐熱容器に入れて洗いを切ってからレンジで3分30秒加熱する。洗った後の水分が残っていることで加熱し過ぎが少なくなります。
2. 加熱したキャベツは冷水で冷やしてから水気をしぼり、残りの材料を入れ混ぜる。

* * * * *

作成者：各務原市食生活改善推進員