

人参ドレッシング
サラダ

- ① キャベツは千切りにして水にさらしておく。じゃがいもは皮をむき、一口大に切る。ブロッコリーも一口大に切る。
- ② じゃがいも、ブロッコリーを蒸す。
- ③ 茹で卵を作る。できたら半分に切る。
- ④ 器に野菜を盛付け、人参ドレッシングをかける。

〈人参ドレッシング〉

- ① にんじんの皮をむく。
- ② 材料をミキサーに入れ、攪拌する。

材料

2人分

キャベツ	40g	人参ドレッシング(10人分)	30g
じゃがいも	80g	にんじん	150g
ブロッコリー	100g	たまねぎ	50g
卵	1個	マヨネーズ	大さじ2
ミニトマト	2個	ヨーグルト	大さじ2
		ケチャップ	大さじ2
		塩	小さじ1/3
		こしょう	少々

1人分の栄養価

エネルギー：111kcal
野菜量：100g
食塩相当量：0.5g