

ドレッシングキャベツ

和え物

33kcal / 脂質1.1g / 塩分0.1g



ワンポイント

シンプルなドレッシングに果物の缶詰の甘味が入ったおいしい和え物です。

パイン缶の他にみかん缶などでもつくれます。



材料(4人分)

- ・キャベツ 120g
- ・パインアップル(缶) 80g

〈ドレッシングソース〉

- ・サラダ油 小さじ1
- ・酢 小さじ1強
- ・塩 少々
- ・洋こしょう 少々

作り方

- ① キャベツはせん切りにし、ゆで、水冷し、水気をきる。
- ② パインアップル(缶)は水気をきり、食べやすい大きさに切る。
- ③ ドレッシングソースをつくり、キャベツ、パインアップルを和える。