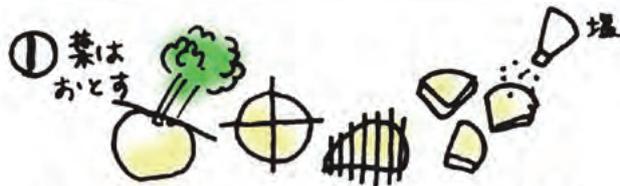


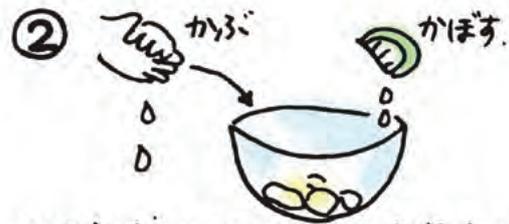
かぶの千枚漬け

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
26kcal / 0.6g / 0g

- かぶ…1コ
- 塩…少々
- かぼす果汁…少々



① 葉はおとす
かぶは皮をむき、うすいいちょう切りにし、塩をする。

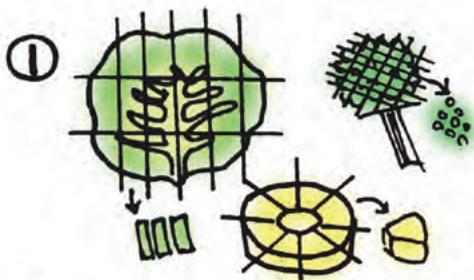


② かぶがしんなりしたら水気をしぼり、かぼすのしぼり汁をふる。

ドレッシングキャベツ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
49kcal / 0.4g / 3.0g

- キャベツ…1枚
- パイン(缶)スライス…2枚
- パセリ…大さじ1
- サラダ油…小さじ3
- 酢…小さじ2
- 塩…少々
- こしょう…少々



① キャベツはせん切り、パセリはあらみじん切り、パインは一口大に切る。

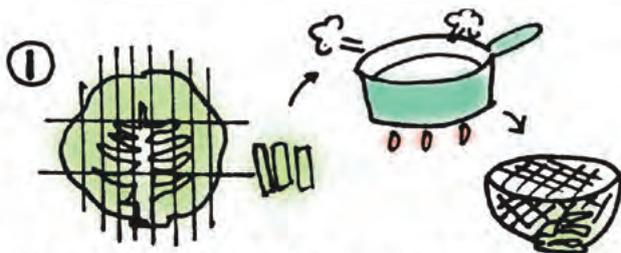


② 調味料をあわせて器でよくませ、ドレッシングを作り、材料をあえる。

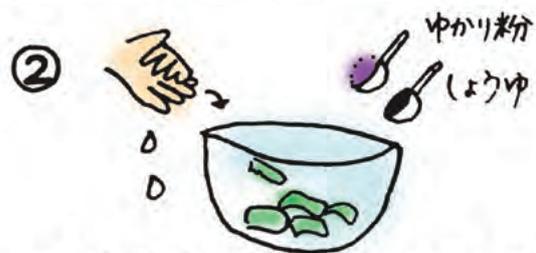
ゆかりあえ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
7kcal / 0.5g / 0.1g

- キャベツ…1枚
- ゆかり粉(赤じそのふりかけ)…小さじ1/2
- しょうゆ…小さじ1



① キャベツはたんざく切りにし、ゆでて水気をきる。



② しぼったキャベツにゆかり粉としょうゆをませる。