

# キャベツと大根とゆで卵のサラダ

## 【材料】 1人分

キャベツ----- 40 g } 一緒にゆでる  
大根の皮----- 7g }  
卵----- 15 g 後でゆでる

## 《ドレッシング》

砂糖----- 小さじ約 1/4 (1 g)  
しょうゆ----- 小さじ約 1/2 (1 g)  
酢----- 小さじ 1/3 (1.5 g)  
すりごま----- 小さじ 1/2 (2.5 g)  
マヨネーズ----- 大さじ 1/2 (4 g)

## 【作り方】

- ① キャベツの芯と残った大根の皮は細かく刻み、一緒にゆでる。
- ② ①の湯でゆで卵を作り、殻をむいてフォークなどでつぶす。
- ③ ドレッシングの調味料と②をよく混ぜ合わせ、器に盛った①にかける。

※ここがポイント！キャベツの芯と大根の皮を捨てずに使用する。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
84kcal	4.2g	6.1g	53mg	0.3g

【メニュー作成：管理栄養士 瓦林信子】