

キャベツと人参とゆで卵のサラダ

【材料】 1人分

キャベツ----- 40g 一緒にゆでる
人参の皮----- 適宜
卵----- 15g 後でゆでる

《ドレッシング》

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

【作り方】

- ① キャベツと別メニュー「じゃがいもチーズ焼き」で残った人参の皮は細かく刻み、一緒にゆでる。
肉巻き用のいんげんもゆでておく。
- ② いんげん以外の野菜を器に盛り付けておく。
- ③ 野菜を取り出した後、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。
- ④ ドレッシングの調味料と③をよく混ぜ合わせ、器に盛った②にかける。

※ここがポイント！ 人参の皮を使用する。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
33kcal	1.2g	1.5g	50mg	0.2g

【メニュー作成：管理栄養士 瓦林信子】