



ヨーグルトドレッシングのキャベツサラダ

シャキシャキ食感が楽しめるキャベツのサラダです。お手軽ヨーグルトドレッシングで召し上がってみませんか？

【材料（2人分）】

	キャベツ	3枚
	ゆで卵	1個
A	ヨーグルト	大さじ1
	はちみつ	大さじ1
	粒マスタード	小さじ1
	オリーブ油	小さじ



【作り方】

- ①キャベツは一口大に切りボウルに入れ、塩(分量外)をふりかけ塩もみをして数分おく。流水で洗い、水気を切り、キッチンペーパーなどで水気をしっかり拭きとる。
- ②ゆで卵は白身と黄身に分けて、ザルでこし、半量ずつに分けておく。
- ③ボウルにキャベツ、A、ゆで卵の半量を入れて和える。器に盛り、もう半量のゆで卵を盛り付ける。

1人分の栄養価

エネルギー量 103kcal
食塩相当量 0.3g

◀ 食生活改善推進員からひとこと ▶

・ゆで卵はザルで濾すので、固ゆでがオススメです。

ーキャベツー

キャベツはビタミンCが豊富な野菜です。ビタミンCは水に溶けだしやすいため、水にさらすときには短時間にしましょう。

アクが少ないキャベツは生食に向いています。せん切りは繊維に平行に切ると見た目がきれいになり、繊維に垂直に切ると口当たりがやわらかくなります。