

温野菜サラダ

【4人分】



ブロッコリー	100g
カボチャ	100g
ニンジン	100g
キャベツ	100g
ミニトマト	4個

ド
レ
ッ
シ
ン
グ

味噌	大1
ごま油	小2
しょうゆ	小1
酢	小2
おろしニンニク	小1/2
砂糖	小1

- ① カボチャはラップをして電子レンジで3分加熱し、薄く切る。
- ② ブロッコリーは小房に分ける。
- ③ ニンジンは5～6mmの輪切りにする。
- ④ キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ⑤ ①～④の野菜を電子レンジで柔らかくする。(蒸し器で蒸しても良い)
- ⑥ ボウルでドレッシングの調味料を混ぜ合わせる。
- ⑦ お皿に野菜を彩りよく盛り付け、食べる直前にドレッシングをかける。

エネルギー 73kcal

たんぱく質 2.9g

脂質 2.3g

塩分 0.8g