

紫キャベツのマスタードサラダ



材料・下準備(3人分)

エリンギ …… 中1本(40g)：繊維に沿ってさく
 紫キャベツ …… 150g：せん切り
 砂糖 …… 大さじ1/2
 オリーブ油 …… 大さじ1/2
 粒マスタード …… 大さじ1
 レモン汁 …… 大さじ1

Point

紫キャベツは
 加熱しないことで、
 食感を残します。
 エリンギを加えると
 食べごたえもアップ。

作り方

- ① 耐熱容器にエリンギを入れ、ふわっとラップをして、電子レンジ(600W)で1～2分程度加熱する。
- ② ①に紫キャベツ・調味料を加えて混ぜ合わせる。

1人分

エネルギー	たんぱく質	食物繊維	食塩相当量
58kcal	1.3g	1.9g	0.2g

