

おうち de 満点!! プラス1メニューレシピ

キャベツミックス

<材料> 1人分



キャベツ	1枚 (60g)
レッドキャベツ	1/4枚 (10g)
にんじん	1cm (10g)
レタス	1/2枚 (20g)
和風ドレッシング	小さじ2 (10g)



<作り方>

- ① キャベツ、レッドキャベツ、にんじんを千切りにする。
- ② レタスは一口大にちぎる。
- ③ ①②を器に盛り、ドレッシングをかける。



<ポイント>

- ・ キャベツは淡色野菜の中では、ビタミンCの含有量がトップクラスです。
熱に弱いビタミンCは、生で食べることで壊れにくくなります。
- ・ にんじんは、β-カロテンを多く含み、抗酸化作用があります。

<栄養価>

【エネルギー 43kcal】 【たんぱく質 1.4g】 【脂質 2.0g】
【炭水化物 5.7g】 【食塩相当量 0.4g】

5分位でつくれるよ!
市販のカット野菜を使えば
もっと時短!

