

# おうちdeクッキング

## レンジでチン ホットサラダ

### 材料 (1人分)

キャバツ (2枚)

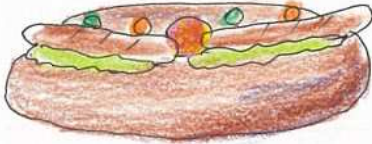
ウィンナー (2本)

ミックスベジタブル (大さじ3)

ポチトマト (3個)

マヨネーズ (大さじ2)

いえ 家にある野菜を  
つか 使って、自分ごのみの  
ホットサラダを  
作ってみよう!!



### キャバツクイズ

キャバツと仲間でない野菜はど〜ねた。

1 レタス



2 はくさい



3 ブロッコリー



### 作り方

① キャバツを一口大に手でちぎる。  
ウィンナーは包丁で切れ目を入れる。

② 耐熱のボールに①を入れて  
ラップをふんわりかけて電子レンジで  
500Wで4分加熱する。  
とり出す時はあついでミトンを使てね。

③ ラップをはずして、ボールにポチトマトを  
へたをとって入れる。  
マヨネーズをかけてスフーンで  
よく混ぜる。

④ お皿にもりつけたらできあがり。

できあがったものをロールパンに  
はさんで食べても Good!

荒川区 ひろば館