

ミモザサラダ

【材料:4人分】

A	キャベツ	120g
	小松菜	40g
	きゅうり	40g
	卵	1こ
	塩	少々
	サラダ油	小さじ1
	酢	小さじ2
	塩	少々
	こしょう	少々
	米油	小さじ1



炒り卵をミモザの花に見立てて、野菜と合わせたサラダです。

【作り方】

- ① キャベツ・小松菜をザク切り・きゅうりを輪切りにして茹でる。
- ② A を合わせて、炒り卵を作る。
- ③ 調味料を合わせて、ドレッシングを作る。
- ④ 野菜・炒り卵・ドレッシングをあえる。

【1人分の栄養価】

エネルギー30Kcal たんぱく質 1.6g 脂質 1.7g 食塩相当量 0.4g