

キャベツのマスタード和え

【材料4人分】

キャベツ 200g

きゅうり 80g

レモン果汁 10g

粒マスタード 8g

オリーブ油 12g

} A



【下処理】

- ・キャベツを一口大に切る。
- ・きゅうりを輪切りにする。

【作り方】

- ①輪切りにしたきゅうりを軽く塩もみし、水気を出す。
- ②一口大に切ったキャベツをさっとゆで、水気を切っておく。
- ③①のきゅうりをかたくしぼって水気を切り、②のキャベツと合わせる。
- ④Aを合わせ、③と混ぜ合わせる。

【栄養価】

エネルギー 48kcal

塩分 0.1g

【ポイント】

- ・キャベツは少し固めに茹でると、シャキッとした触感が楽しめます♪
- ・水気をとる時にキッチンペーパーで水気をとると、味が薄まらず、おいしく減塩できます。

