

## 「簡単・時短」いしかわヘルシー&デリシャスメニューレシピ

メニュー名	キャベツとなすとみょうがのサラダ
-------	------------------

区分	副菜
調理時間	15分
季節	秋



栄養成分 (1人分)	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
	89	0.50	182

材料 (2人分)	
食材・調味料	分量
キャベツ	1/4個 (200g)
なす	2本 (144g)
みょうが	2個 (20g)
塩	0.2g
キューピーハーフ	大さじ2 (30g)

作り方	1	キャベツは芯を取り、ひと口大に切る。芯は薄切りにする。 なすはピーラーで皮をむき、1cm幅の輪切りにし、水にさらして水気をきる。
	2	みょうがは縦半分に切り、さらに縦に薄切りにする。
	3	①をボウルに入れ、塩もみして水気をよくきり、キューピーハーフで和える。
	4	器に③を盛りつけ、②をのせる。

メニューのポイント	みょうがの代わりにしょうがでもおいしく召しあがれます。
-----------	-----------------------------

レシピ提供：キューピー(株)