

【キャベツのヨーグルトサラダ】

材料《4人分》

キャベツ	320g
にんじん	40g
きゅうり	40g
塩	小さじ 1/6 (1g)

【ドレッシング】

ヨーグルト (全脂無糖)	大さじ 4
オリーブ油	大さじ 1 と 小さじ 1
酢	大さじ 1
黒コショウ	小さじ 1/2 (1g)
砂糖	小さじ 2



栄養価<1人分>

エネルギー	77kcal	たんぱく質	1.8g
脂質	4.7g	食塩相当量	0.3g



春の野菜も
おいしそう。

【作り方】

- ① キャベツ、にんじん、きゅうりは千切りにします。
- ② ①に塩を振って、15分ほどおきます。
※にんじんが固めなので、にんじん→キャベツ、きゅうりの順に塩を振っておくと野菜全体のバランスがよくなります。
- ③ 野菜がしんなりしたら水気を絞ります。
- ④ 【ドレッシング】の材料を混ぜ合わせ、②を和えます。
- ⑤ お皿に盛りつけて、出来上がりです。

☆ポイント☆

- ◎コールスローと同じ食材を使いますが、ドレッシングをマヨネーズからヨーグルトに変えるだけで、さっぱりとした味わいになります。
- ◎また、ヨーグルトとキャベツなので乳酸菌、食物繊維もたっぷりです。
これからの季節、やわらかくて水々しい春キャベツを使っても美味しくいただけます。