



こんな一品いかが!?

♪ミモザサラダ



材料 (1人分)

卵	15g
油	0.3g
キャベツ	50g
きゅうり	20g
人参	10g
上白糖	0.5g
塩	0.4g
酢	3.5cc
油	2g

A {



作り方

- ① 卵を炒り卵にする
- ② キャベツ、きゅうり、人参は食べやすい大きさに切る
- ③ キャベツ、人参は電子レンジで加熱するか、ボイルし
あら熱をとる
- ④ 調味料Aと野菜、炒り卵を混ぜて出来上がり

栄養成分 (1人分)

エネルギー	66kcal	炭水化物	4.7g	たんぱく質	2.8g
		脂質	3.9g	塩分相当量	0.5g

☆ワンポイントアドバイス☆

炒り卵を作るとき酢2ccほど加えるときれいな黄色に仕上がります。
野菜は生のままでも良いですが、湯がいたりレンジで加熱するとかさが減り、
たくさん食べられます！
調味料のかわりにノンオイルのドレッシングやポン酢などを使用すると
さらにカロリーダウン！