

このレシピで

野菜が 130 g

とれます♪

ここがスゴイ！！



色彩が

キャベツロールサラダ

〈材料〉

- キャベツ : 50g (1枚)
 - アスパラ : 20g (1本)
 - 大根 : 20g (5cm/分)
 - パプリカ 赤 : 20g (1/4コ)
 - 黄 : 20g (1/4コ)
 - スライスチーズ : 20g (1枚)
 - マヨネーズ : 大さじ1杯
 - みそ : 小さじ1杯
- } ソース



〈作り方〉

- ① キャベツとアスパラをゆでる。(約2分)
- ② アスパラ・大根・パプリカ・チーズを切る。(5cm程度)
- ③ キャベツに具材をのせて、きゅっと巻き、4等分にして盛り付ける。
- ④ マヨネーズとみそを混ぜてソースを作る。

時間がないときや

具材が余ったときも



野菜スティック

にしてみろ!!



鎌倉女子大学 実習生