

お好み焼き風サラダ



調理時間
5分



*材料は1人分の量です。

<材料>

●キャベツ	30g
●にんじん	5g
●刻みねぎ	適量
●かつおぶし	適量
●あおさ粉	適量
ソース	適量
●マヨネーズ	適量

A



<作り方>

- ① キャベツは色紙切りに、にんじんは細切りにする
- ② ①を耐熱容器に入れ、ラップをかけ、電子レンジ（600W）で1分程度加熱する
- ③ ②が冷めたら、上から A をかけて出来上がり

お好みの野菜でアレンジしてみてね！
天かすをトッピングしてもおいしい
リン♪

各材料の前にある記号は3つの食品群を示しています

- 体をつくるもとになるもの
- エネルギーのもとになるもの
- 体の調子を整えるもの

