

キャベツのハニーマスタードサラダ

シャキシャキ食感の
ビタミンたっぷりサラダ



★材料（2人分）

キャベツ	3枚
ゆで卵	1個
A	ヨーグルト 大さじ1
	はちみつ 小さじ1
	粒マスタード 小さじ1
	オリーブ油 小さじ1

《1人分栄養価》

エネルギー	103 kcal
たんぱく質	5.1 g
脂質	6.0 g
食塩相当量	0.3 g

★作り方

- ①キャベツは一口大に切りボウルに入れ、塩（分量外）をふりかけ塩もみをし数分おく。流水で洗い、水気を切り、キッチンペーパーなどで水気をしっかりふき取る。ゆで卵は白身と黄身に分けてザルでこし、半量ずつに分けておく。
- ②ボウルにキャベツ、A、ゆで卵の半量を入れて和え、器に盛り、もう半量のゆで卵を盛り付ける。