

キャベツと鶏ささみの温野菜サラダ

主菜

副菜



1人当たり

エネルギー：119kcal

塩分：0.6g

【材料 2人分】

- ・キャベツ 100g
- ・スナップえんどう 40g
- ・鶏ささみ 40g
- ・すりごま 大さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・酢 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・ごま油 小さじ1/2

A

【作り方】

- ① キャベツは一口大に切る。スナップえんどうはすじを取る。
- ② ①をそれぞれゆで、水気を切る。スナップえんどうは斜め半分に切る。
- ③ 鶏ささみはすじを取ってゆで、大きめにほぐす。
- ④ ボウルにキャベツ、スナップえんどう、鶏ささみを入れ、和える。
- ⑤ Aの材料を混ぜ合わせる。
- ⑥ 皿に④を盛り付け、⑤のドレッシングをかける。

キャベツ

キャベツは、一年を通して市場に出回る野菜ですが、季節により味や性質に変化があります。

春キャベツ：水分を多く含んでみずみずしく、サラダのように生で食べることに向いています。外側の巻きがゆったりしていて、軽いものがおすすめです。

冬キャベツ：しっかりと葉が巻かれて、ずっしりと重みがあるものがおすすめです。

