



『キャベツの  
レモンヨーグルトドレッシング』

キャベツは1年を通して購入することができますが、生で食べるには春キャベツが柔らかくてオススメです。ビタミンCやK、葉酸などが豊富に含まれています。

野菜(1人分)  
約125g

栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
66kcal	2.0g	2.5g	10.2g	0.7g

○材料(2人分)

A	キャベツ	140g	B	プレーンヨーグルト	大さじ1
	ニンジン	40g		レモン汁	小さじ2
	キュウリ	30g		オリーブ油	小さじ1
	塩	1g		塩	ひとつまみ
	コーン(缶詰)	40g		黒コショウ	少々

※ひとつまみ(指2本でつまむ):約0.2g

○作り方

- ① キャベツ、ニンジン、キュウリを千切りにしておく。
- ② ポリ袋にAを入れる。袋の上からよく揉みこみ、15分程置いて、野菜がしんなりしたら水気をしぼる。
- ③ ボウルにBを入れて、よく混ぜ合わせる。
- ④ 水気をきったコーンと①を加え、和える。