

キャベツの粒マスタード和え

1人分

エネルギー
47kcal

塩分
0.4g

材料 (1人)

キャベツ……………100g (2枚)
粒マスタード……………7.5g (大さじ1/2)
レモン汁……………2.5g (小さじ1/2)
さとう……………1.5g (小さじ1/2)
食塩……………0.1g

ポイント

脂っこい料理には、油を控えた料理を組み合わせましょう



作り方

- ①キャベツは一口大に切って、熱湯でさっと茹でる。
- ②粒マスタードとレモン汁、さとう、食塩をキャベツと和える。