



カリフラワーサラダ



1人分

エネルギー
77kcal

塩分
0.4g

材料（2人分）

キャベツ……………40g
カリフラワー…60g
きゅうり……………20g
砂糖……………4g
酢……………8g
塩……………0.2g

A {



酸味を利用して
薄味でもおいしく♪



作り方

- ①キャベツは角切り，カリフラワーは食べやすいサイズに切り茹でて水切りをする。胡瓜はスライスにしておく。
- ②調味料（A）を合わせ，①と混ぜ合わせる。