

# 時短♡ 電子レンジで簡単！ お手軽野菜レシピ

今よりプラス1皿野菜料理  
を食べよう！！



## カリフラワーのサラダ

(1人分 エネルギー 56kcal 塩分 0.2g)

《材料》 2人分

カリフラワー	120g	
コーン(缶)	20g	
A	マヨネーズ	小さじ2 (8g)
	粒マスタード	小さじ1/3 (2g)
	レモン果汁	小さじ1/2
	こしょう	少々
サラダ菜(なくてもよい)	2枚	



《作り方》

- ①カリフラワーは小房に分けて、耐熱皿に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で2~3分加熱する。ラップをはずし、粗熱をとりながらフォークの背などで軽くつぶしコーン、Aを合わせてよく和える。
- ②彩りよく、サラダ菜と一緒に盛り付ける。

(川越市健康づくり支援課 管理栄養士 考案)

\* レシピは川越市の  
ホームページでも  
ご覧いただけます。

