

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。

