



キャベツのさっぱりレモンマスタード



材 料 [2人分]

●キャベツ	1/4 (200g)
A {	レモン汁 大さじ1
	粒マスタード 小さじ1
	オリーブ油 小さじ2
	塩 少々



Ebetsu Vegetable Life

作り方

- ① キャベツは太めの千切りにし、耐熱皿に入れラップをして3分加熱。
- ② Aと、水気を切ったキャベツを和える。

1人分の栄養価等

- 69Kcal
- 塩分 0.3g