



だいとう キラキラ大東

キャベツの みなみふう 南インド風サラダ

がっこうしょくじけんきゅうかい つく
学校食事研究会のレシピをもとに作
りました。にんにくのりょうがおお
で、すこかげん
少し加減しています。

やさい レツツ♪野菜 クッキング



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・キャベツ……半分
- ・油……大さじ半分

※ドレッシング※

- ・にんにく……1かけ
- ・オリーブ油……大さじ1
- ・ワインビネガー
……大さじ1
- ・砂糖……小さじ4
- ・バジル……4枚
- ・塩……少々
- ・一味唐辛子
……少々

つくかた 【作り方】

- ①キャベツはざく切りにして、油を入れ、沸騰したお湯の中でさっとゆでる。冷水にとって冷やし、軽く水気をしぼっておく。
- ②オリーブ油を熱し、みじん切りにしたにんにくを炒め、その他の調味料を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③ドレッシングの粗熱がとれたら、食べる直前に①にかけて、いただく。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

- エネルギー：41キロカロリー
- たんぱく質：1.1グラム
- 脂肪：2.2グラム
- 塩分：0.1グラム