

キャベツがもりもり食べられる!

キャベツの旨マヨサラダ



※写真はイメージです。

材料(3~4人分)

キャベツ・・・1/4玉(300g)
人参・・・・・・・・1/4本
サラダチキン・・・・1個

A
マヨネーズ・・・大さじ3
すりごま(白)
・・・・・・・・大さじ1
鶏がらスープの素(顆粒)
・・・・・・・・小さじ2

- 1 キャベツ、人参を細切りにする。
耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(500w)で5~6分加熱する。
ザルに上げ、粗熱が取れたら絞って水気を切る。
- 2 ボウルに1、ほぐしたサラダチキン、Aを入れてよく和える。

ココが
POINT!



マミーマートヘルシーコンシェルジュ
管理栄養士考案!

野菜の水気をしっかり取っておくと、時間が経っても水っぽくならないので、作り置きとしてもおすすめです。