



食改さんのおすすめレシピ



キャベツのザワークラウト風

材料（4人分）

キャベツ	400g（8枚）	
たまねぎ	100g（1/2個）	
ウインナー	5本	
A	粒マスタード	大さじ1
	酢	大さじ1
	オリーブ油	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	コンソメ（粉）	小さじ1/4
	塩	小さじ1/4
粗挽き黒こしょう	少々	

作り方

- ①キャベツはざく切りにし、たまねぎは薄切りにする。
- ②ウインナーは5mmの斜め切りにする。
- ③耐熱容器に①、②を入れ、ふんわりとラップをしてキャベツがしんなりするまで電子レンジ（600w）で5分程度加熱し、水気を切る。
- ④ボウルにAを入れて混ぜ、③を加えて、全体に味がなじむように和える。
- ⑤器に盛り付け、粗挽き黒こしょうを散らす。

ポイント

- たんぱく質は鶏ささみなど、好きな食材でOK！
- 常備菜にもおすすめです。

栄養価（1人分）

エネルギー	： 136kcal
たんぱく質	： 4.4g
脂質	： 9.3g
食塩相当量	： 1.0g

野菜量
125g

