



キャベツと海老のホットサラダ



1人分

エネルギー	109kcal
たんぱく質	6.8g
脂質	6.3g
塩分	0.9g

<材料 4人分>

キャベツ	280g
海老	8尾
塩、こしょう	各少々
サラダ油	大さじ1
レモン汁	大さじ1
マヨネーズ	大さじ2
牛乳	小さじ2

●作り方

- ①海老は殻と背わたを取って横2つに切って、塩、こしょうで下味をつける。
- ②フライパンに油を入れ、キャベツをさっと炒めたら、海老をキャベツの上に乗せ、蒸し焼きにする。
- ③海老に火が通ったらレモン汁、牛乳を混ぜたマヨネーズをかける。

●栄養士一口メモ

- ・生野菜サラダより、たくさんの野菜を食べることができます。