枝豆ソースのサラダ

＜栄養量＞
エネルギー：81kcal
たんぱく質：1.9 g
カリウム：148mg
リン：35mg
食塩相当量：0.1g

＜材料＞
キャベツ･･･30g
二十日大根･･･10g

枝豆（冷凍）･･･10g
マヨネーズ･･･8g（小さじ２）
酢･･･2.5g（小さじ 1/2）

＜作り方＞

１、キャベツは色紙切りし茹でこぼし、二十日大根は薄くスライスして酢水<分量外>につける。

２、枝豆はすり鉢でつぶし、（あればフードプロセッサー）マヨネーズ・酢を加えドレッシングを作る。

●冷凍枝豆には塩分が含まれている為、追加の塩はいりません。

偕行会　管理栄養士