

ゆでキャベツとグレープフルーツのこしょうあえ



材料（2人分）

- ・キャベツ…………… 160 g
- ・かにかまぼこ…………… 2本
- ・グレープフルーツ…… 1/2個
- ・粒入りマスタード…… 小さじ1/4
- ・黒こしょう…………… 少々

作り方

1. キャベツは2cm幅に切り、さっとゆでて、水分を切る。
グレープフルーツは薄皮と種を除いて果肉をあらくほぐす。
かにかまぼこは細かくさく。
2. ボールに1とマスタード、こしょうを入れてよく混ぜる。

家庭で作るポイント・茹でたキャベツは十分に水分を切ってから和えるようにする。

エネルギー
60kcal

たんぱく質
4.1g

脂質
0.7g

食塩相当量
0.5g

食物繊維
1.8g