

チカラ

春キャベツの力



春キャベツは、冬キャベツに比べ、ビタミンCとβ-カロテンが豊富です。ビタミンCには美肌効果があるといわれています。



使ったのは
この商品!



※写真はイメージです。

春キャベツとロースハムのサラダ

調理時間
10分

1人分
158kcal

春キャベツとロースハムのサラダ

調理時間

10分

1人分

158kcal

【材料/2人前】

キャベツ……………1枚
かいわれ大根……………1/2パック
ハム……………4枚
キューピー 深煎りごまドレッシング
ピリ辛テイスト……………大さじ3

【作り方】

- ①キャベツは食べやすい大きさにちぎる。ハムは4等分の放射状に切る。
- ②器に①を盛りつけ、根元を切り落とし長さ半分にしたかいわれ大根を散らし、「キューピー 深煎りごまドレッシング ピリ辛テイスト」をかける。