

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。



※写真はイメージです。

使ったのは  
この商品!



## 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切っ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。