

# 4月号 春キャベツの梅マヨサラダ



## レシピのポイント

旬の春キャベツを使用しましたが、普通のキャベツでもお作りいただけます。

梅の酸味とマヨネーズのコクを活かした、さっぱりとしたサラダです。

梅は塩分が多いので使う量が多くならないように注意しましょう。

材料（4人分）		
春キャベツ		1 / 2 個(500g)
A	梅肉	小 1 個分(10g)
	マヨネーズ	大さじ 1
	めんつゆ（3倍濃縮）	小さじ 1
	かつお節	2 g

栄養成分（1人分）	
エネルギー	50 kcal
たんぱく質	1.9 g
脂質	2.5 g
炭水化物	6.2 g
食物繊維	2.0 g
カルシウム	48 mg
鉄分	0.5 mg
塩分	0.7 g

## 作り方

1. 春キャベツは千切りにする。
2. さっと茹でて、水気をよく絞る。
3. Aをよく混ぜ合わせ、2と和える。



根室市ホームページで  
レシピを公開中！