

キャベツときのこのサラダ

副菜

*材料 (2人分)

- ・キャベツ **65 g**
- ・しめじ **100 g**
- ・オイスターソース 小さじ1
- ・黒こしょう (お好みで)



～栄養価 (1人分)～

- ・エネルギー 24kcal
- ・たんぱく質 2.0 g
- ・脂質 0.3 g
- ・食物繊維 2.1 g
- ・食塩相当量 0.4 g

*作り方

- ①キャベツは一口大にちぎる。しめじはほぐす。
- ②耐熱性のボウルに①を入れて、ラップをゆったりとかけ、電子レンジ600Wで2分間加熱する。(キャベツがくたっとするまで加熱)
- ③加熱後、キッチンペーパーで水分を取り、オイスターソースを和える。

