

# ザワークラウト



材料(1人分) 34kcal,0.3単位



キャベツ 20g  
赤玉ねぎ 10g  
切干し大根 2g  
穀物酢 8g  
さとう 4g

## つくり方

- 1.赤玉ねぎはスライサーで薄切りにして水にさらしておく。キャベツは千切にする。
- 2.鍋でお湯を沸かし、沸騰したらキャベツと切り干し大根入れ、歯応えが残る程度に湯通しする。
- 3.耐熱容器に砂糖と酢を入れ、電子レンジで30秒加熱し合わせ酢を作る。
- 4.ビニール袋にしっかり水を絞ったキャベツ・切り干し大根・赤玉ねぎを入れ、その上から合わせ酢を加え、ビニール袋の上からよく揉む。
- 5.ビニール袋の中の空気を抜き口をしっかり閉じて冷蔵庫で30分冷やして味をなじませたら完成。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
単位 (1人当たり)	0	0	0	0	0	0.1(32g)	0.2	

\* 計算せず

# ヨーグルトサラダ



材料(1人分) 40kcal,0.5単位



りんご 25g  
きゅうり 20g  
レーズン 2g  
ヨーグルト(プレーン) 7.5g  
マヨネーズ(低カロリータイプ) 3g  
ブラックペッパー 少々

## つくり方

- 1.リンゴときゅうりはよく洗い、皮付きのまま1cm角の大きさの角切りにする。
- 2.ボールにレーズンと1のリンゴときゅうりを入れ、プレーンヨーグルト・マヨネーズをくわえて和える。
- 3.ブラックペッパーで味を調えたら完成。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
単位 (1人当たり)	0	0.2	0	0.1	0.1	0.1(20g)	*	

\* 計算せず