



納豆ドレッシングのサラダ



キャベツがもりもり食べられる



●材料 (1人分)

キャベツ 2~3枚 (150g)

納豆 1パック (40g)

付属のたれ、からし

酢 小さじ1 (5g)

オリーブオイル 小さじ1 (4g)

●作り方

- ① キャベツを千切りにし、皿に盛る。
- ② 納豆パックのまま、すべての調味料を入れてよく混ぜる。
- ③ ①に②をのせる。

●アドバイス

- ・ オリーブオイルの代わりに、ごま油でもおいしいです。
- ・ ツナ、または細切りにしたハムを加えると、ボリュームが増します。

かんたん
ステップ



STEP 1

キャベツの葉は、重ねて丸めて千切りにする。



STEP 2

キャベツの内側は、芯も切る。



STEP 3

納豆パックに調味料をすべて入れて、よく混ぜる。