



SWITZERLAND
スイス

キャベツを盛り込んだヘルシーサラダ。
胃腸を助けるキャベジンも
たっぷり取れて
こころも体も健康に。



キャベツと チーズのサラダ

キャベツの成分キャベジンは、肝臓の解毒作用を助けるすぐれもの。
チーズは、良質たんぱく質が豊富。胃腸・肝臓の健康増進に効果的。



総カロリー

322kcal

1人分

材料(2人分)

キャベツ	200g
ハム	5枚
パセリ	1枚
エメンタールチーズ	60g
(調味料)	
マヨネーズ	大さじ2
プレーンヨーグルト	大さじ3
塩・こしょう	少々
レモン汁	大さじ1

●作り方

- ①キャベツは葉を1枚ずつよく洗い、
やわらかいところとかたいところに手で分けます。
- ②やわらかいところは手で細かくちぎります。
- ③かたいところは包丁で斜めに一口大に切り、ラップしてレンジで加熱します。
- ④ハムは細切りにします。
- ⑤エメンタールチーズはスライサーで細くすり下ろします。
- ⑥調味料を混ぜ合わせて、②③④⑤と合わせます。
- ⑦パセリはみじん切りにして、⑥を盛りつけた上から飾ります。

タキイ タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路
振替口座 京都01080-0-5000番
TEL (075) 365-0123 (大代表)