



レンジでチンして！あえるだけ

★春キャベツのおかずサラダ★



キャベツはカット野菜でもOK!

【材料（2~3人分）】

春キャベツ	200g
ごぼうサラダ	1パック
サラダチキン	1パック



トップバリューの商品を
使用しました。

【作り方】

- ① キャベツはざく切りにして、耐熱皿（ラップにくるんでもOK）にのせて600Wで3分程度加熱する。
- ② 加熱したキャベツ、ごぼうサラダ、サラダチキンをほぐしながら入れ混ぜ合わせたら完成です！



①レンジで加熱



②材料を混ぜ合わせる

ごぼうサラダとサラダチキンで味付けは
追加せずにいただけます。

1人分栄養量

113Kcal たんぱく質 9.0g 炭水化物 2.7g 塩分 1.0g