

キャベツのアーモンドサラダ

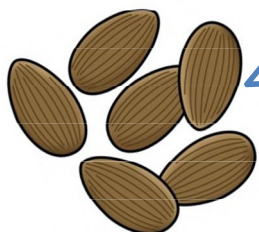


材料【4～5人分】

キャベツ	5枚	アーモンド粉末	10g
にんじん	ちゅう 中 1/4本	うすくちしょうゆ 淡口醤油	おお 大さじ1
		まとう 砂糖	小さじ1と1/2

～ 作り方 ～

- ① キャベツ、にんじんは千切りにし、さっと茹でておく。
- ② ①に混ぜ合わせた調味料A、アーモンド粉末を加え和える。



アーモンドは、不足しがちなミネラルを多く含んでいます。
お菓子に使われるイメージの強いアーモンドですが、
香りや食感が楽しめるのでサラダとして食べるのもおすすめです。