

エネルギー

104kcal

食塩相当量

0.7g

野菜で免疫力 UP!

キャベツのペペロン風サラダ



<材料 2人分>

<input type="checkbox"/> キャベツ	4 枚(160g)
<input type="checkbox"/> しめじ	1/2 袋
<input type="checkbox"/> ベーコン	2 枚
<input type="checkbox"/> オリーブ油	大さじ 2/3
<input type="checkbox"/> とうがらし(輪切り)	少々
<input type="checkbox"/> おろしにんにく	2g
<input type="checkbox"/> 塩	小さじ 1/6
<input type="checkbox"/> 粗挽きこしょう	少々

<作り方>

- ① キャベツは 3~4cm 角に切る。しめじは小房に分け、ベーコンは 1cm 長さに切る。
- ② 耐熱容器に、①、にんにく、オリーブ油、塩を入れて軽く混ぜてからラップし、電子レンジ(600W)で 3 分加熱する。
- ③ 野菜がしんなりしたら、軽く混ぜ合わせ、仕上げに粗挽きこしょうを振って出来上がり。



▶キャベツには、免疫力を高める効果のあるビタミン C が豊富に含まれています。中でも外葉と芯に多く含まれており、キャベツの外葉 2 枚で、1 日に必要なビタミン C 量の約半量が摂取できます。