

＼毎食、自分らしく、サラダをプラス！／

## キャベツとピーマンのあえサラダ

1日あたりの野菜摂取目標量(350g)の約1/3が摂取できます！

### 材料(2人分)

キャベツ 4枚    ゆで卵 2個  
 ピーマン 2個    キューピーすりおろしオニオン  
 ベーコン 4枚                                  ドレッシング 大さじ6

### 作り方

1. ベーコンは細切りにし、アルミホイルに並べかりかりになるまで焼く。
2. キャベツとピーマンは3mm幅の千切りにする。
3. ゆで卵は4当分のくし形切りにし、さらに半分に切る。
4. ボウルに具材を入れ、ドレッシングで和える。



あえサラダは夕食時にまとめて作り置きしておき翌朝、ロールパンなどに挟んで食べると、簡単にバランスを意識した朝ごはんに！朝食から野菜を摂るように意識してみましよう！

