

茹で野菜とプルーンの生姜酢あえ



材料 1 食分

カリフォルニアプルーン	3 粒	生姜千切り	少々
キャベツ	50g	酢	小さじ 2
にんじん	20g	塩	0.6g
カリフラワー	30g	だし汁	小さじ 2

野菜は茹でることによって量が減るため、多く摂取することが出来ます。カリフラワーや人参をなど使うことでボリューム感がでて、プルーンを加えることでさらに食べごたえがでるので、ダイエットや減量中にもってこい組み合わせになっています。調理も切って茹でて混ぜるだけの簡単な一品です。

作り方はコチラ

