

15日目 朝

温野菜サラダ

材料 4人分 塩分0.3g (1人)

ブロッコリー 120g (8房)

カリフラワー 120g (8房)

ニンジン 40g (1/3本)

シーザードレッシング 大さじ2

作り方

①ブロッコリー・カリフラワーは食べやすい大きさ、ニンジンはいちょう切りにしてそれぞれ柔らかくなるまで茹でる。

②器に盛り付けドレッシングをかける。