

ホットサラダ



作りかた

1. オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
2. ①にAを入れ、かるく混ぜる。
3. 加熱後、合わせたBをかけ、かき混ぜる。

関連するレシピ



鶏の照り焼きセット

使用付属品



テーブルプレート

カロリー

44kcal

塩分

0.3g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
A キャベツ（ひとくち大に切る）	50g	100g	150g	200g
A 赤パプリカ（せん切り）	5g	10g	15g	20g
A 黄パプリカ（せん切り）	5g	10g	15g	20g
A 水	小さじ1	大さじ1・1/3	大さじ2	大さじ2・2/3
B 酢	小さじ1	小さじ2	大さじ1	大さじ1・1/2
B オリーブ油	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
B 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々