

# 春キャベツとスモークサーモンのトマトソース添え



## 材料 (2人分)

春キャベツ	150g
スモークサーモン	30g
新玉ねぎスライス	20g
トマトピューレ	大さじ3
新玉ねぎすりおろし	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
酢	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々

《1人分の栄養価》  
エネルギー 110kcal

 塩分 1.3g

## 作り方

- 1 キャベツはゆでて、粗熱をとっておく。
- 2 キャベツを20cm×20cmくらいの大きさに重ねる。  
手前にスモークサーモン新玉ねぎスライスをのせて、のり巻のように巻く。  
5切れに切って切り口を上にする。同様のものをもう一つつくる。
- 3 Aを混ぜ合わせて、トマトソースをつくる。
- 4 お皿にトマトソースをしいて、上に2を盛りつける。



対象：家族みんな

## Cooking Point