

副菜

コールスローサラダ

○ 材料(2人分)

キャベツ	60 g
にんじん	20 g
玉ねぎ	30 g
ハム	2 枚
ホールコーン(缶詰) ...	20 g
塩	少々
A マヨネーズ	大さじ 1/2
オリーブ油	小さじ 1
レモン汁	大さじ 2/3
こしょう	少々



○ 作り方

- ① キャベツは 4～5cm 長さの短冊切りにする。
にんじんは 4～5cm 長さの千切りにする。
玉ねぎは薄切りにする。
- ② ①をボウルに入れて塩を振り入れ、軽くもむ。
- ③ ハムは 5mm 幅の短冊切りにする。
- ④ コーンは水気をきっておく。
- ⑤ ②がしんなりしたら水気をしぼり、ボウルに③、④、Aを入れて混ぜ合わせる。

エネルギー

85kcal

たんぱく質

2.6 g

食塩相当量

0.4 g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん