



コールスローサラダ

〈材料／2人分〉

キャベツ……………2枚(100g)
きゅうり……………中1/3本(30g)
にんじん……………中1/6本(20g)
コーン(缶詰)……………10g
大葉……………2枚
塩……………少々(0.4g)
砂糖……………小さじ1/2(1.5g)
酢……………大さじ1(15g)
マヨネーズ……………大さじ1(12g)

④

※重量は正味量です。



〈作り方〉

- ①キャベツ、きゅうり、にんじん、大葉はせん切りにする。
- ②ビニール袋に①を入れ塩を入れてもみ、15分程度おき、水けを絞る。
- ③④とコーンを加えてよく混ぜる。



市販のカット野菜とドレッシングを使うと手軽に作れます。

更に簡単・ヘルシーにアレンジ!

カット野菜1袋(150g程度)に、ヨーグルト大さじ5、オリーブオイル小さじ1、塩こしょう少々を加えて混ぜ、冷蔵庫でなじませる。



〈メモ〉

- ・塩、砂糖、酢の代わりに、すし酢を使っても作れます。
- ・ヨーグルトを足すと、しっとりした仕上がりになります。
- ・コーンはパウチや冷凍でもよいです。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 65kcal たんぱく質 0.8g 脂質 4.4g 炭水化物 4.4g 食塩相当量 0.3g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索

