



コールスローサラダ



材料 【2人分】

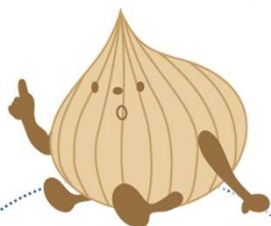
| | | |
|-------------------|-------------|------|
| キャベツ | 大2枚 | |
| にんじん | 1/5本 | |
| 紫玉ねぎ | 1/6個 | |
| ロースハム | 2枚 | |
| 塩 | 小さじ1/4 | |
| A | マヨネーズ | 大さじ2 |
| | 酢(またはレモン果汁) | 小さじ1 |
| | フレンチマスタード | 小さじ1 |
| パセリ・クレソン・トマト(飾り用) | | |

1人分の栄養価

| | | | |
|---|----------|--|-------|
|  エネルギー | 149 kcal |  塩分 | 1.0 g |
| 野菜量 | 145 g | | |

作り方

- 1) キャベツは3mm幅の千切りにする。にんじんはさらに細かい千切りにする。
- 2) ボウルにキャベツ・にんじんを入れ、塩水を振り入れて混ぜ、10分程置く。全体がしんなりしたら、ペーパータオルなどで水気をしっかり絞る。
- 3) 紫玉ねぎは薄切りにして水にさらした後、水気を絞る。
- 4) ハムは横半分に切って千切りにする。
- 5) ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、野菜とハムを和える。
- 6) 皿に盛り、彩りトマトなどを添える。



対象：子どもから
大人まで

Cooking Point

- ・サラダとしてはもちろん、パンにはさんでサンドイッチにするのもおすすめです。
- ・キャベツの代わりに白菜を使ってもおいしいです。
- ・紫玉ねぎがない場合は玉ねぎでも代用できます。