

副菜

白菜コールスローサラダ

～野菜たっぷり&減塩レシピ～



一口メモ

白菜は冬の風邪予防や免疫力アップに効果的なビタミンやミネラルがたっぷりです。くせがないので食べやすく体にやさしい野菜です。サラダは水気をよく切ることがポイントです。

<材料2人分>

白菜 ……………180g
塩 ……………小さじ1/5
ロースハム ……20g
ホールコーン ……20g

A { マヨネーズ…大さじ2/3
酢 ……小さじ1
黒こしょう ……少々

<作り方>

- ① 白菜は4～5等長さの千切りにし、塩をふってざっと混ぜ、軽くもみ10分置く。
- ② ハムは千切りにする。ホールコーンは水気を切っておく。
- ③ ①の水気をよく絞りボールに入れる。②も混ぜ、Aを加えて混ぜ合わせ味をなじませる。

< 1人分の栄養量 > 1食分の野菜量100g

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
66kcal	1.8g	4.6g	40mg	0.9g