

春キャベツのコールスローサラダ

【材料】 ●2人分

春キャベツ …80g

にんじん …20g

きゅうり …20g

ロースハム …10g

塩 …少々

ホールコーン缶 …10g

白いりごま …小さじ2

マヨネーズ …小さじ1

砂糖 …4g

酢 …2g

A

【作り方】

① キャベツ、皮をむいたにんじん、きゅうり、ハムを千切りにする。キャベツとにんじんは電子レンジ(500W)で30秒～1分程加熱する。

② ①の野菜に塩を振って軽く揉み、5分程置いたら水気をよく絞る。

③ ボウルに②とハム、ホールコーン缶、Aを入れて混ぜる。



【1人分栄養量】

エネルギー：62kcal

たんぱく質：2.1g

脂質：3.4g

食塩相当量：0.5g

●野菜量：65g