

【キャベツとアスパラのコールスローサラダ】



Memo

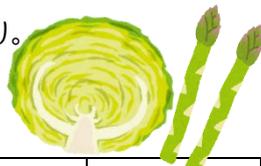
よくかんで食べると、野菜のおいしさをよく感じられます。旬のおいしい時期に新鮮な野菜でお確かめください。

材料(4人分)

キャベツ……………200g
アスパラガス…1/2 束(50g)
かまぼこ(紅白)・1/2 個(40g)
コーン(缶)……………60g
砂糖……………小さじ 1
塩……………小さじ 1/4
レモン果汁……………小さじ 2
マヨネーズ…大さじ 2 (24g)
こしょう……………少々

作り方

- ①キャベツはせん切りにする。
- ②アスパラガスは根元の皮をむいて軽くゆで、3cm長さに切る。太い部分は縦に切る。
- ③かまぼこは細切りにする。
- ④コーンは汁気を切っておく。
- ⑤大き目のポリ袋に①～④と調味料すべてを入れて振り混ぜ、冷蔵庫でしばらく置く。
- ⑥途中 2～3 回振り混ぜ、キャベツがしんなりしてきたら出来上がり。



1 人分 栄養価	エネルギー 67kcal	たんぱく質 2.3g	脂質 4.7g	炭水化物 5.0g	食塩相当量 0.7g
-------------	-----------------	---------------	------------	--------------	---------------