

コールスローサラダ



野菜は加熱時間が短いほど、かむ回数がUPするので、“サラダ”も食べて欲しいメニュー。子供が好きな味にすれば食べる量もUP！ハムやウインナーといっしょに、パンにはさんでもいいよ。

材料 2人分

キャベツ … 120g

にんじん … 20g

A { マヨネーズ … 大さじ2
レモン汁 … 小さじ1/2
こしょう … 少々
砂糖 … 小さじ1/2

作り方

①キャベツ、にんじんは大きめの千切りにする。

②食べる前にAで和える。

豆知識 ② 旬のキャベツのおいしい食べ方

春キャベツは、巻きがゆるやかで葉が柔らかく、甘みがたっぷりなんじゃ。
生でサラダにしても、茹でて和え物にしてもいいツ！
冬キャベツは、球がかたくしまり、中が白くさっぱりした味わい。煮くずれしにくく、だしをよく吸うので、煮物や炒め物に向いているんじゃ！

豆知識 ① キャベツの保存方法

芯に切り込みを入れて、成長を止めると水分や栄養素が抜けないツ！

一人分 栄養価

● エネルギー	91kcal
● たんぱく質	1.0g
● 脂質	7.7g
● 食塩相当量	0.2g