



周南市産“春キャベツ”を使用した 『春キャベツの和風コールスロー』

野菜を切って和えるだけで、簡単に作ることができます！
ヨーグルトとみそを混ぜたドレッシング、かつお節の風味がよくあって野菜がたくさん食べられます。

【材料】（4人分）

春キャベツ	200 g
キュウリ	50 g
ニンジン	50 g
かつお節	2.5 g

A	ヨーグルト	1/3 カップ
	みそ	大さじ 2/3
	酢	小さじ 1
	砂糖	小さじ 1
	すりごま	大さじ 2

【1人分の栄養価】

エネルギー：50kcal たんぱく質：2.3g 脂質：2.5g 炭水化物：6.8g カルシウム：78mg 食塩相当量：0.4g

【作り方】

- ①キャベツ、キュウリ、ニンジンを千切りにする。
- ②①に塩（分量外：小さじ 2/3）をふって軽くもみ、10分おく。
- ③Aを混ぜ合わせ、水気を絞った野菜を和える。
- ④器に盛り、かつお節をかける。

