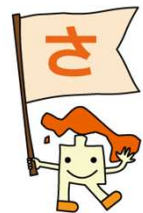




コールスロー

レシピ提供: 食生活改善推進員



ポリ袋で混ぜあわすことで
災害時でも冷蔵庫にあった
野菜をおいしく食べることが
できます。



材料(2人分)

- ・キャベツ 2枚
- ・きゅうり 1/4本
- ・にんじん 1/5本
- ・塩 小さじ1/2
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・酢 小さじ2
- ・黒こしょう 適量
- ・レーズン 20g
- ・ポリ袋

栄養価(1人分)

エネルギー	109kcal
たんぱく質	1.1kcal
脂質	6.7g
炭水化物	12.1g
食塩相当量	1.5g

アレルギー特定原材料

卵	乳	小麦	えび	かに	落花生	そば
---	---	----	----	----	-----	----

作り方

1. キャベツ、きゅうり、にんじんを千切りにする。
2. 塩、オリーブ油、酢、黒こしょうをポリ袋の中で混ぜ合わせる。
3. ②に①の野菜を入れ、レーズンをあわせてできあがり。

ポイント

黒こしょうはあらびきがおすす
めです。
野菜やレーズンはお好みで
変えても大丈夫です。