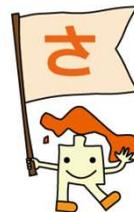




コールスロー

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。