

コールスローサラダ

(一人分) I補給 - : 54kcal 塩分 : 0.7g

コールスローサラダは作りおきができるサラダなので、
多めに作っておけば、いつでもすぐに不足しがちな野菜が
食べられます！



材料 (1人分)

- きゅうり 1 / 4 本 (25 g)
- にんじん 小 1 / 4 本 (20 g)
- キャベツ 50 g
- 塩こしょう 少々 (1.0 g)
- 砂糖 小さじ 1 / 3 (1.0 g)
- 酢 大さじ 1 / 4 (4 g)
- オリーブ油 大さじ 1 / 4 (3 g)
- レモン汁 お好みで
- あらびきこしょう お好みで

作り方

- ①きゅうり・にんじん・キャベツはせん切りにする。
- ②ポリ袋ににんじん・きゅうり・塩こしょうを入れてもみ、しんなりしたらキャベツも入れてさらにもむ。
- ③砂糖・酢・オリーブ油を加えて混ぜる。
- ④ポリ袋の口を結び、上に皿などをのせて重しをし、味をなじませる。
- ⑤器に盛り、好みでレモン汁・あらびきこしょうをふり、完成。



クッキングメモ

- ・塩もみするときは、にんじんときゅうりを先にもみキャベツを加えるのがポイントです！
- この方法なら少ない塩でも全体に味がいきわたります。