簡単！野菜レシピ

No.37 コールスローサラダ　～ 市販のカット野菜でも簡単にできるよ♪ ～

☑＜材料　2人分＞

- □キャベツ　2枚（100g）
- □きゅうり　1/3本（30g）
- □にんじん　1/6本（20g）
- □コーン（缶詰）10g
- □大葉（しその葉）　2枚
- □塩　少々(0.4g)
- A
  - □砂糖　小さじ1/2（1.5g）
  - □ 酢　大さじ1(15g)
  - □マヨネーズ　大さじ1(12g)

調味酢

レベル1★

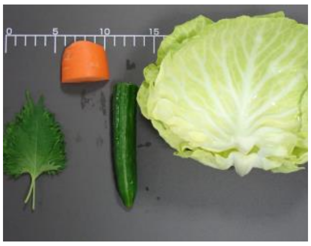
カット野菜を使って簡単に！

《カルシウムアップアレンジ》

カット野菜　1袋（130ｇ）
コーン（缶詰）　20ｇ
ヨーグルト　大さじ5(70ｇ)
調味酢　大さじ1
オリーブ油　小さじ1

＜作り方＞　包丁を使わない方法はこちら　⇒　⇒　⇒　⇒

① キャベツ、きゅうり、にんじん、大葉はせん切りにする。



② ビニール袋に①で切った野菜を入れ、塩を入れてもみ、１５分ていどおき、水けをしぼる。

③A とコーンとを加えてよくまぜる。