

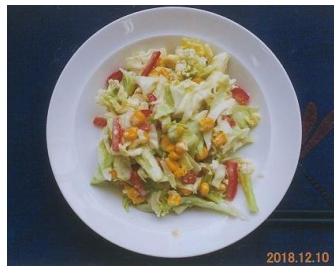


とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 43

第2期 とよあけ健康21計画

和えるだけ簡単おいしい コールスローサラダ

野菜1人
87g



★材料(2人分)★

- ・キャベツ 100g
- ・パプリカ 25g
- ・コーンホール缶 55g
- ・カリフローレ 50g
- ・液体塩こうじ 適量
- ・マヨネーズ 適量

★作り方★

- ①キャベツはざく切り、他の野菜も細かく刻む。
- ②カリフローレは下茹で、またはレンジで加熱しておく。
- ③ボールにすべて入れて、液体塩こうじとマヨネーズを様子を見ながら、適量入れ混ぜる。
- ④和えたらしばらく冷蔵庫で寝かす。キャベツがしんなりしてきたら、おいしくなります。

【③専門家部門 考案:JAあいち尾東 食育ソムリエ 森克代さん】