



* * * * * * * *
 * 1人あたりの野菜摂取量：約55g

約25分



副菜	コールスロー		
ポイント	ポリ袋を使った調理で洗い物を少なくできる簡単サラダです。		
食品名	数量(6人分)	下準備	作り方
キャベツ	240g	せん切り	1 ポリ袋にキャベツ、にんじん、塩を入れて混ぜ、10分置く。
にんじん	60g	せん切り	2 1の袋をもみながら野菜をしんなりさせ、袋の底の端を切ってギュッとしぼり水気を切る。
塩	小さじ1/4		3 別のポリ袋にAを入れて混ぜ、ソースを作る。
ロースハム	2枚(25g)	細切り	4 3に2、ハム、コーン、りんごを加え、全体をよくなじませたら器に盛る。
ホールコーン缶	30g		
りんご	1/4コ(60g)	せん切り	
マヨネーズ	大さじ2(24g)	A	
さとう	小さじ1(3g)		
酢	小さじ1(5g)		
こしょう	少々		
＜準備するもの＞			※ 黒こしょうや粗びきこしょうを使うと、味のアクセントになる。
ポリエチレン袋	2枚		

1人分の 栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	61	1.6	3.7	62	22	1.3	0.3

