



約25分



* 1人あたりの野菜摂取量：約45g

副菜	かわりコールスローサラダ		
ポイント	きゅうりの漬物が味のアクセントに。野菜がたくさん食べられます。		
食品名	数量(6人分)	下準備	作り方
キャベツ	160g	細切り	1 キャベツとにんじんに塩をふり、しばらくおいて水気をしぼる。 2 ボールに酢、わさびを入れて混ぜ、すべての材料を加えてあえる。
にんじん	60g	細切り	
塩	小さじ1/4		
ツナ缶	小1缶	汁を切る	
しらたき	1/2袋(90g)	下ゆでして食べやすい長さに切る	
もやし	50g	さっとゆでる	
きゅうり漬物	30g	みじん切り	
酢	大さじ1		
わさび	小さじ1		

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)
	48	2.8	2.7	3.8	29	1.4	0.4

