

和風コールスロー ～すりごまとかつお節のうま味でおいしいサラダに～



1人分 117kcal
塩分 0.5g
(吸塩率 50%)

作り方

- ① キャベツは5ミリ幅のせん切り、
にんじんは4センチ長さのせん切りにして塩をふる。
10分くらい置き、水気を絞る。
- ② ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ ②に①、コーンを入れて和え、器に盛り付け、
かつお節をふる。

材 料 (2人分)

キャベツ	100g
にんじん	30g
塩	ふたつまみ (1.0g)
コーン	30g
マヨネーズ	大さじ1と1/2
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1
すりごま (白)	大さじ1
かつお節	1g

A