

2024年8月号

【料理名】 コールスロー



【献立】

ゆで卵とチキンのサンドイッチ
コーンスープ

【調理時間】 10分

【カロリー】 96 kcal

【塩分】 0.7g

【主材料】（2人分）

キャベツ……200g

玉ねぎ……20g

にんじん……30g

サラダ油……大さじ1

A 粒マスタード……小さじ1

A 酢（好みで）……小さじ1

A 塩、砂糖……各小さじ¼

A こしょう……少々

【作り方】

1. キャベツはせん切りにする。芯の部分は芯を断ち切るようにせん切りにする。玉ねぎは繊維を断つ方向に薄切りにする（辛みが気になる場合は水にさらし、水気を拭く）。にんじんは斜め薄切りにしてからせん切りにする。
2. ボウルに①を入れてサラダ油を加え、よくあえる。
3. Aを加えて全体にからめる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。