

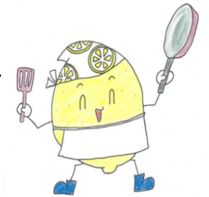
めざせ健康あきる野21 「健康を考えたバランスのよい食生活を実践しよう」

和風コールスロー



材料【4人分】

キャベツ・・・・・・・・・・300g
 レモン汁・・・・・・・・・・大さじ1
 塩昆布　・・・・・・・・・・8g
 ごま油・・・・・・・・・・小さじ1弱（3g）
 炒り白ごま　・・・・大さじ1強（8g）



★食べ方アドバイス★

キャベツがたくさん食べられる和食に合う副菜です。ご飯とおかずはきまったらけれど、野菜が足りない！というときに季節を問わず作れます。

<作り方>

- 1 キャベツは千切りにしてボールに入れる。
- 2 1に残りの材料を加え混ぜる。

栄養価：エネルギー37kcal 蛋白質1.6g 脂質1.9g 食塩相当量 0.3g