

コールスローサラダ

栄養士コメント

春キャベツは葉が柔らかく生食に適しています。人参やコーンとともにコールスローサラダにしました。

今回は砂糖の代わりにカロリーの少ない甘味料のパルスweetを使いました。先に酢とパルスweetで漬けておくことで少ないマヨネーズの量でもしっかりと味付けできます。

作り方

- ①キャベツ、にんじんは細切りにする。
- ②ボウルにキャベツ、にんじん、コーン、酢、パルスweetを入れ、ときどきかき混ぜながら20分置く。
- ③キャベツ、にんじんの水気を軽く切り、マヨネーズを混ぜる。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

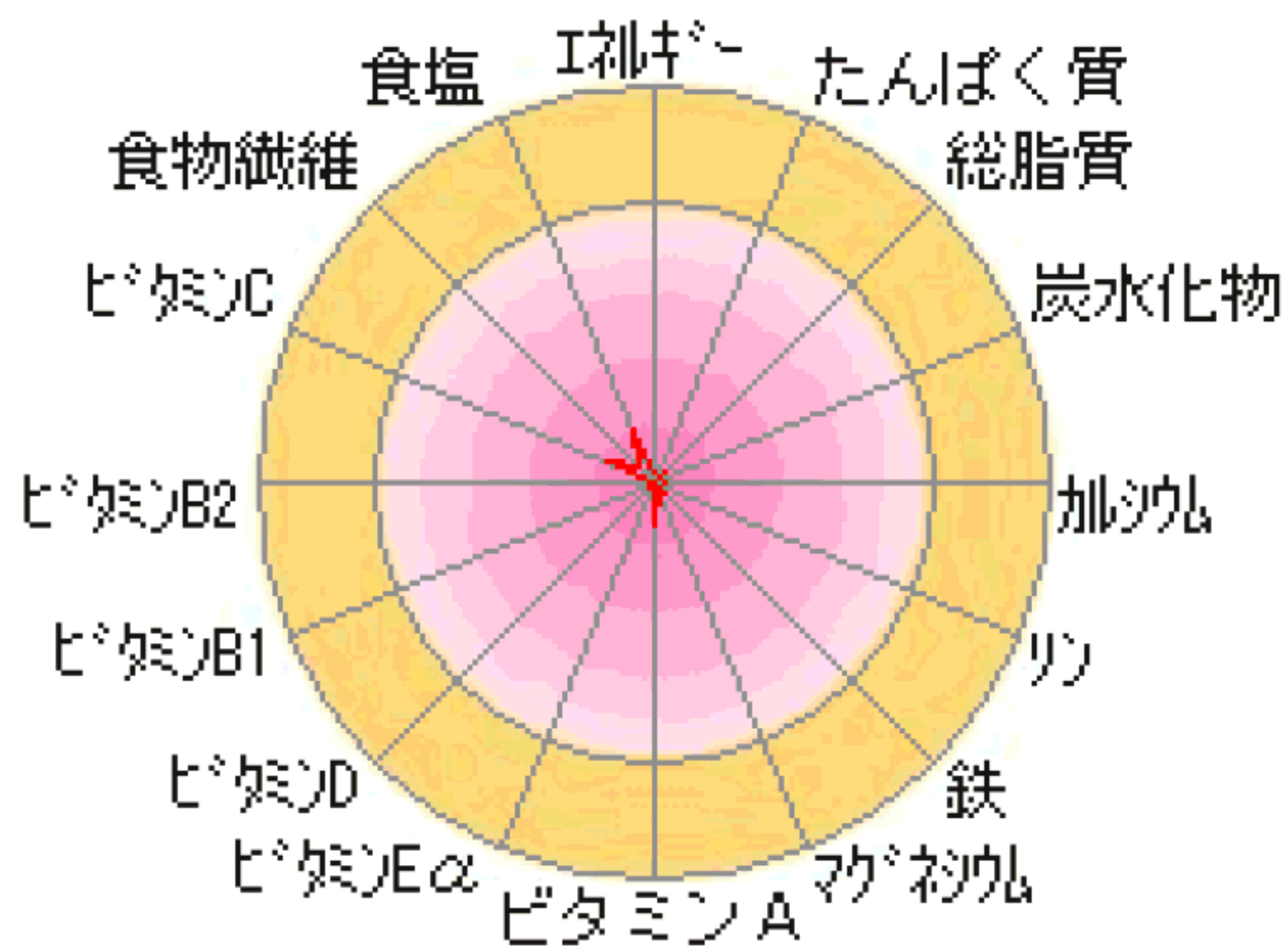
材料 (1人分)

分量 単位

1. エネルギー	47 kcal
2. たんぱく質	1.1 g
3. 総脂質	2.2 g
4. 炭水化物	6.1 g
5. カルシウム	20 mg
6. リン	20 mg
7. 鉄	0.2 mg
8. マグネシウム	9 mg
9. ビタミンA	79 μg
10. ビタミンEα	0.1 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.03 mg
13. ビタミンB2	0.02 mg
14. ビタミンC	16 mg
15. 食物繊維	1.5 g
16. 食塩	0.3 g

<調味料>

1. キャベツ	40	g
2. 人参	10	g
3. コーン缶(ホール)	15	g
4. パルスweet	1/2	小サジ
5. 酢・穀物酢	1/2	大サジ
6. マヨネーズハーフ	1/2	大サジ



(黄色 範囲内です)