

簡単コールスローサラダ



材料 【2人分】

キャベツ	100g
ホールコーン	30g
コンソメ	1/4個
マヨネーズ	小さじ1
こしょう	少々



<1人分の栄養価>
エネルギー 38 kcal



塩分 0.2 g

1人分の野菜 65 g

作り方

- 1) キャベツは2mm幅くらいの千切りにする。コンソメは砕いておく。
- 2) 耐熱容器にキャベツ、ホールコーン、コンソメを入れる。ラップをして電子レンジ（500W）で1分30秒加熱する。
- 3) キャベツの硬さを確認する。粗熱がとれたら、マヨネーズとこしょうを入れて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。



Cooking Point

- にんじんやブロッコリーなどを入れても、美味しくいただけます。
- パセリやバジルを加えると風味や彩りが良くなります。
- キャベツの加熱時間は、お好みで調整してください。

対象：子どもから
ご年配の方まで