

春キャベツのコールスロー



材料 (4人分)

キャベツ 6~8枚(約300g)
にんじん 1/2本
(かにかまでもOK)

(ドレッシング)

塩 小さじ0.5
こしょう 少々
オリーブオイル 大さじ1.5
レモン汁 大さじ1
砂糖 2つまみ

作り方

- ① キャベツとにんじんを千切りにする。
- ② ドレッシングを作り、食べる前にかける。

食育ばなし

〈春キャベツ〉

葉がやわらかい、みずみずしいキャベツです。形は丸く、葉は黄色や緑色に色づいています。触ると弾力がある、巻きのゆるいものを選ぶのが、おいしい春キャベツを選ぶコツです。

1人分栄養価

エネルギー	66kcal	炭水化物	5.7g
たんぱく質	1.1g	カルシウム	38mg
脂質	4.7g	塩分	0.7g

