

# コールスローサラダ



## ざいりょう 材料【4～5人分】

キャベツ	まい 4枚	す 酢	こ 小さじ2
にんじん 人参	ちゅう 中 1 / 3本	あぶら サラダ油	こ 小さじ1
とうもろこし	しょう 小 1 / 3缶	しお 塩	こ 小さじ1
		こしょう こしょう	しょうしょう 少々

## ～ つく かた 作り方 ～

- ① キャベツ、人参は干切りにし、とうもろこしは汁を切っておく。
- ② キャベツはさっと茹でて、水気をしぼっておく。
- ③ 人参はさっと茹でておく。
- ④ 調味料Aをよく混ぜ合わせ、②③ととうもろこしと和える。



キャベツには、骨の形成を助けるビタミンKが多く含まれています。

人参、とうもろこしと、彩り豊かな、酸味の効いたサラダです。