

コールスロー



とまとまっき



材料(3人分)

- キャベツ 150g
- にんじん 50g
- ハム 20g
- スイートコーン缶 25g
- マヨネーズ 大さじ1
- 酢 小さじ1/3
- 砂糖 小さじ1/3

野菜の量
1人分：75g

A



1人分 エネルギー 67kcal
食塩相当量 0.3g

作り方

- ① キャベツは1cm角切り、にんじん、ハムはせん切りにする。
- ② 耐熱ボウルにキャベツ、にんじんを入れ、ふんわりとラップをかけて600Wの電子レンジで5分加熱する。
- ③ ボウルにAを入れ混ぜ合わせておく。
- ④ ②のあら熱をとり、しっかりと水気を絞り③に入れる。
- ⑤ ハム、コーン缶を加えて全体を混ぜ合わせる。

野菜が苦手なお子さんでも 食べられるポイント



食べやすさ

切り方&レンチンでやわらかく



見た目

コーンやハムで彩りよく