

【朝食レシピ名】さっぱりレモンのコールスロー

【材料】1人分

キャベツ 80g (塩ひとつまみ)

にんじん 10g (塩ひとつまみ)

コーン 20g

ハム 1枚

A { ヨーグルト (プレーン) 大さじ 1
油 小さじ 1
砂糖 小さじ 1/2
レモン汁 小さじ 1/2 強

【作り方】

- ① キャベツは粗めの千切り、にんじんは千切り、ハムは半分に切ってから千切りにする。
- ② キャベツとにんじんは、それぞれ塩をひとつまみ振り、しんなりしたら水洗いをし、水気をとる。
- ③ Aをよく混ぜ、②とハムと汁気を切ったコーンを加えて和え、器に盛る。



栄養成分表示

熱量 117kcal 食塩相当量 0.5g

【学生コメント】

ヨーグルトでさっぱりとしていて、食べやすいです。ハムの塩分を利用し、食塩相当量を抑えています。

