

コールスローサラダ

<材料> 約4人分(大人)

キャベツ	200g
小松菜	30g
ブロッコリーの茎	20g
マヨネーズ	15g
ヨーグルト	15g
レモン汁	小さじ1
食塩	2.5g(小さじ1/2弱)
サラダ油	12g(大さじ1)



<作り方>

- ① キャベツ、小松菜はせん切りにする。ブロッコリーの茎は皮をむき輪切りにしてせん切りにする。
- ② マヨネーズ以下の調味料はよく混ぜておく。
- ③ キャベツは平ざるに広げておく。
- ④ 小鍋に湯を沸かし、小松菜、ブロッコリー茎をさっとゆでる。③の上に熱湯とともに平均にかける。
- ⑤ さまして絞り、②であえる。

★キャベツと小松菜、ブロッコリー、レモン汁で
ビタミンCが摂れます。

