●コールスローサラダ

＜栄養量＞

エネルギー　６６ｋｃａｌ
たんぱく質　１.３ｇ
カリウム　１４４ｍｇ
リン　２９ｍｇ
食塩相当量　０.２ｇ

＜材料＞

キャベツ･･･５０ｇ
冷凍コーン･･･１０ｇ
きゅうり･･･１０ｇ
マヨネーズ･･･６ｇ（大１/２）
酢･･･２.５ｇ（小１/２）
食塩･･･０.１g
こしょう･･･少々

＜作り方＞

１　キャベツは太めのせん切りにし、ゆでこぼし水にさらす。
２　きゅうりは薄い輪切りにして水にさらし、コーンは熱湯でさっとゆでる。
３　調味料をすべて混ぜ合わせ、水気を絞った１、２を和える。

●マヨネーズに酢を少し加えることで、さっぱりいただけます。

偕行会愛知　管理栄養士